اعلان

مفصلہ ذیل کتابین جو عمدہ ڈمٹی کاغذ پر خوشخط چہپی ہوی ہین بارسال نقد قیمت یا بذریعہ ویلیو پے ایبل بک پے کٹ مصنف سے مل سکتی ہین ۔

آئینہ امراض ششں و قلب ۔ اپنے مضمون کی یہ اول کتاب ہے ضخامت اسکی (۴۰۰) صفحہ کی ہے اسمین ۳۲ تصویرین ہی ہین جنمین سے چند ایک رنگین ہی ہین اس کتاب مین دل اور پہیپہڑون کی بیماریون کا انگریزی اور یونانی طور پر علاج دیا گیا ہے اسمین کئی ایسے امور درج ہین جو آجتک کسی دیگر اردو طبی کتاب مین نہین پائے گئے ۔ قیمت فی جلد للعہ ہے ۔

تشریح انسانی (۹۸۰) صفحہ پر ہے اسمین ۲۱۰ تصویرین ہین انسانکی بدن کی بناوٹ کا حال مفصل طور پر حتی المقدور سلیس اردو عام فہم عبارت مین دیا گیا ہے امتحان کی طیاری کے لئے یہہ کتاب بہت مفید ہے نوٹ وغیرہ اسکے حاشیہ پر بہی دئے ہوئے ہین قیمت فی جلد سعہ روپیہ ہین ۔

ہادی تشریح ۔ تشریح انسانی کا مختصر بیان اور مختلف چیزونکا طبق بطبق کرا ور مختلف عضون کے امتحان کرنیکا طریق درج ہے سبق کتاب کی (۱۲۲) صفحہ کی ہے اسمین دو تصویرین ہین قیمت فی جلد عصہ ہے ۔

ہادی صحت ۔ انکی اتنک بہت ضرورت تہی صحت قایم رکہنے کے اصول اسمین مفصل طور پر بیان کئے گئے ہین وبائی مرضون سے بچنے کے اصول بہی درج ہین چند ایک بیماریون کا حال بہی عام فہم زبان مین دیا گیا ہے ضخامت اس کتاب کی (۲۰۰) ہے قیمت فی جلد عہ ہے ۔

۱۵ جولائی

(مصنف)

ॐ

اوم

دیباچہ

دنیا مین ہر ایک انسان کی دلی خواہش ہے کہ صحت کے ساتھ اپنی زندگی امن چین مین بسر کرے۔ انسان کے لئے صحت جیسی کوئی نعمت نہین ہے ع تندرستی ہزار نعمت ہے۔ صحت پر ہی انسان کی بہبودی اور اوسکے عیال و اطفال کی خوشحالی منحصر ہے۔ بیماری سے رنج و الم ظاہر ہے۔ بیمار بیچارا اورون کے لئے گران بار ہو جاتا ہے۔ بیماری سے صرف بیمار ہی کو تکلیف نہین ہوتی بلکہ اوسکے کل لواحق تکلیف کے مارے ہر دم اسبات کے دست بدعا رہتے ہین کہ یارب بیمار کو صحت جلد نصیب ہو۔ ذاتی تکلیف اور رنج کے علاوہ بیماری سے وقت کا نقصان حکما کی خوشامد اور انتظاری اور عطارون کی دوکانو پر دوائی کا منتظر رہنا پڑتا ہے بسا اوقات حکیم کی انتظاری مین بہت وقت ضایع کرنا پڑتا ہے۔ ان سب تکلیفون کے معاوضہ مین بیمار اور اوسکے لواحق صرف صحت ہی کے خواہان ہوتے ہین۔ سوچنے کا مقام ہے کہ جس چیز کے حاصل کرنے مین وقت اور روپیہ خرچ کرنا

فوائد صحت

نقصانات بیماری

وقت کا ضایع بوجہ بیماری

پڑتا ہے اور جو چیز ایک مرتبہ کھوئی ہوئی پھر بصد تکلیف حاصل ہوتی ہے اور کبھی
نہیں بھی ہوتی دولت وغیرہ یوں ہی ضایع ہو جاتی ہے تو ایسی چیز کو پہلے ہی سے
قابو میں رکھنے کے لئے حتی الوسعی کوشش کیوں نہیں کرنی چاہئے۔ داناؤں نے
بیماری کو تنگدستی سے بُرا لکھا ہے بیماری سے تنگدستی عاید ہوتی ہے۔ صحت سے
تنگدستی دور ہوتی ہے شعر۔ چرا نالد کسی از تنگدستی ٭ کہ گنج بیقیاس است تندرستی ٭
اس سے صاف ظاہر ہے کہ تنگدستی سے تندرستی اچھی ہے۔ پس انسان کے
اعلیٰ فرایض میں سے یہ بھی ایک بڑا بھاری فرض ہے کہ وہ اپنی صحت قایم رکھے
اور اپنے پڑوسیوں شہریوں وغیرہ کی صحت کا بھی نگران حال رہے۔ انسان
اگر قانون قدرت کا پورے طور پر پیرو رہے اور قوانین حفظان صحت کے بموجب
زندگی بسر کرے تو وہ خود ہی آرام نہیں اوٹھاتا بلکہ اپنے ملک قوم وغیرہ کی
بہبودی اور خوشحالی کا بھی باعث ہوتا ہے۔ یہ بات صاف ظاہر ہے کہ صحت
کے بغیر خواہ انسان خواہ دیگر حیوان کچھ نہیں کر سکتے بلکہ دوسروں کے لئے بھی
تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ ولیکن یہ نہ ٹھان لیں کہ کسی ایک انسان کے قانون
قدرت کے پیرو ہونے سے کنبہ یا قوم بچ سکتی ہے البتہ خاص اوس انسان کی
ذات کو جو ان قوانین کا پیرو ہو بہت فایدہ پہونچ سکتا ہے۔ اسلئے ہر ایک انسان
کو مناسب ہے کہ کمر بستہ ہو کر قانون قدرت اور قانون حفظان صحت کا پیرو
رہے تاکہ وہ امن چین کے ساتھ زندگی صحت میں بسر کرے جیسا چیونٹی
مستعدی سے سیکڑوں من مٹی اپنے بل سے نکالکر بل کو صاف اور ستھرا کرتی ہے
اسیطرح ہر ایک انسان کو بھی کمر بستہ ہو کر اپنے گھر شہر اور ملک وغیرہ کو صاف

بیماری افلاس سے بدتر ہے

قانون قدرت کے پیرو ہو

ستھرا رکھکر متعدی اور غیر متعدی امراض کے باعث دور کرنی چاہئے تاکہ اوس
شہر اور ملک کے باشندے امن اور چین کے ساتھ تندرستی سے اپنی زندگی بسر
کرین - عمر کی طوالت بھی صحت پر منحصر ہے ۱۸۸۱ء کی مردم شماری کی رپورٹ کے
ملاحظہ سے معلوم ہوا کہ ہندوستانیون کی اوسط عمر باشندگان انگلستان کی نسبت
کم ہے - اسکی کیا وجہہ ہو؟ تنگدستی وغیرہ کے علاوہ اسکی بڑی بھاری وجہہ یہ ہے
کہ ہندوستانی ابھی تک قانون قدرت اور حفظان صحت کے پورے طور پر پابند
نہین ہین جس باعث وہ اپنی پوری عمر نہین بھوگ سکتے - انگلستان جیسے ملک مین
جس جگہہ سیلاب اور سردی زیادہ اور دھوپ اور روشنی کم ہے صرف
قوانین حفظان صحت کے ہی پابند رہنے سے اوسط تعداد اموات ۴۳ سال کے
عرصہ مین (۱۸۳۸ سے ۱۸۸۰ء تک) ہر سال فی مربع میل مین ۲۳ و ۲۰ سے ۷، ۰ ۴ ۲
تک ہی لیکن پنجاب مین قوانین حفظان صحت کے پورا پورا پابند نہ رہنے کے باعث
ہر سال اوسط تعداد اموات مین بہت فرق پڑ جاتا ہے مثلاً ۱۸۷۷ء مین ۴۰ کس
فی ہزار تلف ہوئے - ۱۸۷۸ء مین ۳۶ - ۱۸۷۹ مین ۳۸ - ہندوستان جیسے
ملک مین جسکی زمین انگلستان کی نسبت کم مرطوب اور جسجگہہ دہوپ روشنی وغیرہ
انگلستان کی نسبت بافراط ہے اور ملک بھی خوشگوار ہے اگر اسجگہہ بھی قوانین
حفظان صحت کی پوری پابندی کیجاوے تو کوئی شک نہین کہ اسجگہہ تعداد
اموات مین بھی کمی ہو - لاہور کا ہی حال سنئے جب سے اس شہر مین عمدہ پانی دیتا
ہونے لگا ہے اور مکانون کے گرائے جانیکے باعث بازار کوچے قدرے کہلے
ہوگئے ہین تب سے اسجگہہ کی تعداد اموات مین ۱۸۸۱/۵،۱۹۴ سے ۱۸۸۲/۳،۱۱۴ تک

ہندوستان اور انگلستان کی صحت مین فرق اوسکا باعث -

تخفیف ہوگئی ہے شہر لاہور میں ۱۸۸۱ تا ۱۸۸۷ سات سال کے عرصہ مین خالی ہیضہ ہیجپش وغیرہ سے ۱۵۵۷ اموات ہوئین اور اس سات سال کے عرصہ کے اندر شہر امرتسر مین اس قسم کی ۴۲۸۶ ۱ اموات ہوئین شہر امرتسر مین اسہال وغیرہ سے لاہور کی نسبت پ ۳ حصہ زیادہ اموات ہوئین قوانین صحت کے جاننے سے کئی بیماریون کے باعث حکیم کی مدد کے بغیر ہی معلوم ہو جاتے ہین اور بیماری کے باعث معلوم ہونے پر انسان آیندہ کے لئے اوس بیماری سے بچ سکتا ہے اسلیئے بیماری سے بچنے کی غرض سے بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا نہایت ضروری ہے ۔ کلکتہ شہر کی جس بستی مین نلکے کا عمدہ پانی استعمال ہونے لگ گیا ہے وہان ہیضہ کا نام نہین رہا اور جس بستی کے لوگ ابھی تک جھیڑون کا پانی پیتے ہین وہان ابھی تک ہیضہ کا گھر ہے اس سے ظاہر ہے کہ اس بیماری کا باعث خراب پانی کا استعمال کرنا ہے جسکے معلوم ہونے پر لوگون کی عمدہ آبرسانی کیطرف توجہ ہوئی اور ہیضہ کی بیماری مین تخفیف ہوگئی ۔ اسیطرح سے اگر دیگر قوانین صحت کیطرف بھی پوری توجہ کیجاوے تو اسکے نتایج بھی صاف پانی کے استعمال کیطرح بہت جلد ظاہر ہو جاوینگے ۔ اس سے یہ سمجھنا نہین چاہیے کہ صاف پانی واٹر ورکس وغیرہ بنانیکے بغیر نہین مل سکتا البتہ ایسا کرنے سے کل شہر کو صاف پانی باسانی دستیاب ہو سکتا ہے اگر ہر ایک انسان اپنے اپنے متعلقہ کنوئین کے بنوانے صاف ستھرا رکھنے اور بعد ازان پانی کے استعمال مین پوری پوری توجہ کرے جیسا پانی کے بیان مین ذکر ہوگا تو وہ باسانی صاف پانی حاصل کرسکتا ہے ۔ چونکہ آجتک کوئی ایسی کتاب دیکھنے مین نہین آئی جسکو پڑھکر اردو خوان قوانین

بیماری سے بچنے کی خاطر بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا ضروری ہے ۔

اس کتاب کی ضرورت

حفظان صحت سے پورے طور پر واقف ہو سکیں اور ناواقفی کے باعث جن بیماریوں
میں مبتلا ہوتے ہیں اور تکلیفیں اٹھاتے ہیں ان بیماریوں اور تکلیفوں سے
رہائی پاویں اسلئے میرے دل میں یہہ خیال آیا کہ اپنے دیسی بھائیوں کی اس ضروری
حاجت کو حتی الوسع پورا کروں - گو کثرت کار کے باعث عدم فرصتی مجھکو اس امر کی مانع
تھی - تاہم جسطرح ہو سکا ضبط اوقات کر کے ان چند صفحوں میں قوانین حفظان صحت کو
لکھکر ہدیہ ناظرین کرتا ہوں ٭

ہائی جین

تعریف

اس علم کو جو قوانین صحت سکھاتا ہے - ہائی جین کہتے ہیں - جسکا خاص مدعا یہہ ہے
کہ انسان قانون قدرت سے ایسے سبق سیکھے یا لوگوں کو سکھاوے - جنسے انسان
اور اسکو متعلقہ حیوانات کی زندگی صحت کے ساتھ امن چین میں گزرے - یہہ علم نیا نہیں ہے
بلکہ قوانین حفظان صحت منو سمرتی اور حضرت موسی کی کتابوں میں بھی درج ہیں -

اس علم کا پرانی کتابوں میں ذکر

لفظ ہائی جین کا اصل ہائی جی آ ہے جو یونانی لفظ ہے اور دیوتا صحت کا نام ہے -
اغلباً یہہ علم حکیم سقراط کیوقت یونان میں رائج ہوا چونکہ کل حیوان قدرت کی پیدائش
ہیں - اور قدرت نے حیوانات کی زیست کے لئے ضروریات پیدا کر دی ہیں -

مضامین کتاب نمبر ۱

اسلئے اس کتاب میں اول ان چیزوں کا بیان ہوگا - جو ہر ایک بشر کے لئے ضروری ہیں
اور جنکے بغیر کسیکا گذارہ نہیں چل سکتا - وہ چیزیں یہہ ہیں -

(۱) ہوا - جو ہر وقت ہر حیوان کی حرکات تنفس کے ذریعہ اسکے جسم کے اندر آتی
جاتی رہتی ہے - اور اسکے خون کو صاف کرتی ہے - اور کُل حیوانوں کی زیست

کا خاص جزو ہے۔ ہوا کے بغیر تو کوئی منٹ بھر بھی نہین جی سکتا ۔

(۲)۔ پانی۔ جو پیا جاتا ہے ۔ اور دیگر ضروریات مین آتا ہے ۔

(۳)۔ غذا۔ جسکے ذریعہ حیوانون کے دل و دماغ اور جسم کے مختلف حصون کی پرورش ہوتی ہے ۔

(۴) زمین۔ جسپر انسان مکانات بناتے ہین ۔ اور سکونت پذیر ہوتے ہین ۔

ان قدرتی پیداوارون کے بعد اس کتاب مین انسان کی بنائی ہوئی ان چیزونکا ذکر ہوگا ۔ جو انسان کے روزمرہ استعمال مین آتی ہین ۔ وہ چیزین یہہ ہین ۔

(۱)۔ مکانات سکنی جسمین انسان اپنی زندگی کا بہت سا وقت خرچ کرتا ہے ۔

(۲) کپڑے لباس۔ جوکہ انسان پہنتے ہین ۔ اور جسکے ذریعہ اپنے بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھتے ہین ۔

(۳) ورزش خواہ دماغی خواہ بدنی ۔ جو ہر حیوان اور انسان کو اپنی روزی پیدا کرنے کے لئے کرنی پڑتی ہے بدنی صفائی اور اوسکی ضرورت ۔

موسم ۔ اوسکی تبدیلی مختلف موسمون کی ضروری احتیاط ۔

قوانین حفظان صحت کے علاوہ ہیضہ چیچک خسرہ بخار اور سل وغیرہ سے بچنے کے قوانین اور ایسے بیمارونکا طریق علاج اور وبائی بیمارونکا انتظام بھی درج کیا گیا ہے ۔ انکے بعد پیدائش اور اموات کے حساب کتاب رکھنے کی ضرورت یعنے رجسٹری شن کا بیان ہے اور کتاب کے آخیر مین جنرل ہاسپی ٹے لنرم فرائض ملازمان شفاخانہ اور میٹری آلوجی کا مختصر ذکر ہو علاوہ انکے میونسپل کمیٹیون اور گاؤن کی صفائی وغیرہ کے لئے ضروری ہدایات بھی کتاب ہذا مین درج کی گئی ہین ۔

ہوا

ہوا

ہوا وہ چیز ہے کہ دیکھنے مین تو آتی نہین اور ہر جگہہ ہر وقت موجود ہے - اسکے

اسکی ضرورت

بغیر کسی حیوان کی زیست منٹ بھر بھی نہین ہو سکتی - معمولی ہوا جو روزمرہ ہمارے سانس لینے مین آتی ہے - معدنی اور نباتاتی کثافتون کے علاوہ پانچ چیزون سے

بناوٹ

مرکب ہے - آکسیجن - نایٹروجن - کاربانک ایسڈ - پانیکے ابخرہ اور امونیا

آکسیجن

آکسیجن - نامی جزو پر ہی انسانکی زندگی کا مدار ہے - کیونکہ یہ جزو پھیپڑون مین جاکر سیاہ رنگ کے خون کو سرخ کر دیتا ہے اگر کسی باعث ہوا مین آکسیجن گیس

فواید

نامی جزو کم ہو جاوے تو سیاہ غلیظ خون درستی سے صاف نہین ہو سکیگا - شاید آپکو یہ معلوم نہو کہ جسم کے مختلف عضونکی پرورش خون کے ذریعہ ہوتی ہے اسلئے اس موقعہ پر یہہ یاد دلانا بیجا نہین ہے کہ خون پھیپڑون مین آکسیجن کے ذریعہ

خونکو صاف کرتا ہے -

صاف ہوکر کل بدن مین دورہ کرتا ہے - اور بدن کے مختلف حصونکی کئی ایک کثافتین اکٹھی کرکے پھیپڑون مین پہونچاتا ہے - وہان سے خون کی کثافتین نامی کاربانک ایسڈ وغیرہ ہوا کے ذریعہ جسم انسان سے باہر آتی ہین - اور بیرونی ہوا سے ملتی جلتی ہین - پس معلوم ہوا - کہ سانس لیتے وقت آکسیجن ہوا پھیپڑون کے اندر جاکر خونکو

انسان آکسیجن جذب کرتے ہین -

صاف کرتی ہے - اور اسکے بدلے کاربانک ایسڈ غلیظ ہوا پھیپڑون سے خارج ہوتی ہے - پودے اور درختون کے پتے دن کے وقت ہوا مین سے کاربانک ایسڈ

پودے کاربانک ایسڈ جذب کرتے ہین -

جذب کرلیتے ہین اور آکسیجن گیس کو ہوا مین خارج کرتے ہین - یعنی جس چیز کو حیوانات خارج کرتے ہین - وہ چیز (کاربانک ایسڈ) نباتات کی پرورش کے لئے ضروری ہے

تازہ ہوا کی ضرورت

اور جب چیز (اکسیجن) کو نباتات خارج کرتے ہین - وہ چیز حیوانات کی پرورش
کے لیئے ضروری ہے - اکسیجن یعنی تازہ ہوا کا زیست کے لیئے ضروری ہونا آسانی
سے ثبوت ہوسکتا ہے - کسی پرند یا چوہے کو پکڑ کر کسی گھڑے مین بند کردو

تجربہ

اور گھڑے کا منھ خوب زور سے بند کر دین - تاکہ گھڑے کے کھول سے
بیرونی ہوا کی آمد و رفت بند ہوجاوے - جبتک اوس گھڑے کی ہوا مین اکسیجن کی مقدار
درست رہیگی اور کاربانک ایسڈ کی مقدار کم رہیگی گھڑے کے اندر والا پرند یا چوہا
چپ بیٹھا رہیگا - لیکن جسوقت اکسیجن گیس کی اوسط مقدار گھڑے کی ہوا مین
سے کم ہوجائے - اور کاربانک ایسڈ کی مقدار زیادہ ہوئی - تو پرند کو دیکھوگے
اور تڑپنے لگیگا - تڑپنے کے بعد تھوڑی دیر مین ہی بیہوش ہو جاویگا - اور
اگر اب بھی گھڑے کا منھ نہ کھولوگے تو وہ پرند بیہوشی کیحالت مین مرجاویگا
بیہوشی کیحالت مین اگر اسکو گھڑے سے نکال لوگے تو اول وہ مردار کیطرح معلوم ہوگا
اگر اسکے دل کی حرکت بند نہین ہوئی - تو تازی ہوا کے لگنے پر ہی وہ ہاتھ پاؤن
ھلاکر پھر ہوش مین آویگا - کیا آپنے کبھی نہین سنا - کہ فلان آدمی کوئین مین اترا تھا -
جاتے ہی مرگیا - پکار بھی نہین سکا - اوسکا بھی یہی باعث ہے - کاربانک ایسڈ ہوا
کوئین کے زیرین حصہ مین تہنشین ہوتی ہے - اور انسان کاربانک ایسڈ ہوا مین
پہونچتے ہی اسکے سونگھنے سے جھٹ بیہوش ہوجاتا ہے اور کنوئین سے باہر
آدمیون سے کسی قسم کی شکایت نہین کرسکتا - اور ایک آدھ ساعت مین ہی
مرجاتا ہے - اکسیجن تو ایک ایسی چیز ہے - کہ آگ بتی وغیرہ بھی اسکے بغیر نہین جل
سکتی - دیا سلائی جلاکر چراغ کے دھوئین پر لیجاؤ - فوراً بجھ جاویگی - اسیطرح بندکرہ

کوئین مین آدمی کے اترتے ہی مرجانیکا باعث

مین آگ جلانے سے اور انبوہ کے بیٹھنے سے آکسیجن ہوا فرح ہوتی جاتی ہے اور کاربانک

ایسڈ ہوا زیادہ ہوتی رہتی ہے - یہی باعث ہے کہ انبوہ کے تنگ مکان کی

کمرون مین بیٹھنے سے بیٹھنے والونکی طبعیت گھبرانے لگتی ہے اور جی متلانے

لگتا ہے ؁

ہوا مین آکسیجن اور کاربانک ایسڈ مقدار

میدانون کی ہوا با مصفا ہو کے فی سو حصہ مین ۲۰،۹۶ حصہ آکسیجن - اور ۰۰،۴ کاربانک ایسڈ

ہوتا ہے - اگر کاربانک ایسڈ کا مقدار ۰۰،۵ سے زیادہ ہو جاوے - تو یہ مضر

صحت خیال کیجاتی ہے - کاربانک ایسڈ ہوا حیوانونکے سانس لینے - لکڑی تیل وغیرہ

جلانے اور دیگر عفونتونکے باعث ہوا مین زیادہ ہوتی ہے - یہی وجہ ہے کہ بڑے

شہرونکی ہوا گنجان آبادی کے باعث کاربانک ایسڈ گیس کے زیادہ ہونیسے

کثیف ہو جاتی ہے - برآمدگی تنفس کے ساتھ جو ہوا نکلتی ہے - اسمین ۴ کاربانک

کاربانک ایسڈ کو ہوا مین زیادہ ہونیکی علامات

ایسڈ ہوتا ہے - اگر ۱ سے ۵،۰ تک کاربانک ایسڈ ہوا مین ہو - تو وہ ہوا انسان کی

لئے مہلک ہوتی ہے - ہوا مین کاربانک ایسڈ کے زیادہ ہونے پر انسان درد سر

جی کے متلانے اور غنودگی کی شکایت کرتا ہے - یہہ ہی وجہ ہے کہ پہاڑون میدانون

اور فراخ مکانون کے رہنے والے گنجان گلی کوچون اور تنگ مکانون مین اگر گھبرانے

لگتے ہین اور کئی دفعہ بے ہوش بھی ہو جاتے ہین - کاربانک ایسڈ بھی انسان کے

لیئے زہر قاتل ہے - کیا آپنے کبھی نہین دیکھا - اگر دیکھا نہین تو سنا ضرور ہوگا -

بند مکان مین کوئلہ جلا کر سونا مضر ہے

کہ کسی انسان بند مکان مین دریچہ دروازہ وغیرہ بند کرکے انگیٹھی مین کوئلہ جلا کر رات

کو جو سوئے - تو سوئے کے سوئے ہی رہ گئے - سوچیئے انکی موت کا باعث کیا

ہوا - یہی کاربانک ایسڈ ہوا - کوئلے کے جلنے اور انسان کے سانس لینے سے آکسیجن

ہوا جسپر زیست منحصر تھی کم ہوتی گئی - اور کاربانک ایسڈ ہوا زیادہ ہوتی گئی - جس نے
سانس کے ذریعہ پھیپڑون مین پہونچکر زہر قاتل کا اثر دکھایا - نتیجہ - پس معلوم ہوا
کہ بند مکان مین کوئلے وغیرہ جلاکر نہین سونا چاہئے - کاربانک ایسڈ کے علاوہ ہوا کئی
دیگر باعث سے بہی کثیف ہوجاتی ہے ہوا کو کثیف کرنیوالی چیزین جو انسان کے
مضر صحت ہوتی ہین - دو قسم کی ہین - اول **منجمد** - دویم - **سائلہ** - یعنی ہوا کی
بات - منجمد قسم کی کثافتین ہوا مین مل نہین جاتین - بلکہ انکے ذرے ہوا مین تیرتے رہتے
ہین اور ہوا کے ذریعہ حرکات تنفس کیوقت آلات تنفس مین پہونچکر مضر صحت پڑتے
ہین - منجمد قسم کی کثافتونکی دو جماعتین ہین - ایک معدنی یعنی **ان آرگے نک** -
دوسری **آرگے نک** یعنی نباتاتی اور حیوانی - معدنی قسم کی کثافتین مکانات کی
دیوارون کی کثافتون - پتھر چونے وغیرہ کے ذرون کمہار وغیرہ کے کارخانون
یا گرد وغبار کے باریک ذرونکے ہوا مین ملنے سے پیدا ہوتی ہین - کیا آپ نے
سنگتراش یا لوہے کے رگڑنیوالے (یعنی صیقل گر) کو یا عام مہتر کو بازار مین جہاڑو
دیتے نہین دیکھا کہ منہہ پر کپڑا باندہ کر کام وغیرہ کرتا ہے تجربہ نے اسکو یہہ سبق
سکھلایا ہے - کہ اگر وہ منہہ ناک پر رومال نہ باندہے - تو کہانسی اسکو تکلیف
دیتی ہے - کیونکہ اون چیزون کے ریزے تنفس کے ذریعہ پھیپڑون مین جاکر
ایک قسم کی جلن پیدا کرکے کہانسی کا باعث ہوتے ہین اور بسا اوقات سنگتراش نگینگر
دہنیا وغیرہ کاریگر ان ریزون کے باعث کہانسی اور سل مین مبتلا ہوتے ہین
یہہ بات تو عام مشہور ہے کہ دہنیے کی عمر کم ہوتی ہے اور دہنیا ہمیشہ کہانسی یا دمہ
کی بیماری سے مرتا ہے کیونکہ روئی کے ذرے ہوا کے ذریعہ اوسکے پھیپڑون مین

ہوا کی کثافتین

سالڈ
آرگے نک
ان آرگے نک

ان آرگے نک

جاتے رہتے ہین اور وہان پر خراش پیدا کرکے دمہ کہانسی وغیرہ بیماریون کا باعث ہوتے ہین - آجکل مٹی کے تیل جلانے کی عام رسم ہوگئی ہے اور یہہ تیل ٹین - یا - پیتل کے چراغون مین چمنی وغیرہ کے بغیر جلایا جاتا ہے بتی کو بھی ضرورت سے زیادہ نکالتے ہین جسکے باعث اوس کمرہ مین جہان چراغ ہوتا ہے تیل کا دہوان بہت ہو جاتا ہے یہانتک کہ دہوین کے سیاہ ذرے اوسجگہہ کی ہوا مین نظر آتے ہین یہ ذرے بھی ایک قسم کی کثافت ہین - اس قسم کی ہوا کے سونگھنے سے دم گھٹتا ہے - اکثر لوگ سونیکے کمرہ مین بھی دروازہ بند کرکے یہہ تیل جلاتے ہین اور صبح کو ناک منہہ وغیرہ صاف کرنے پر انکو معلوم ہوتا ہے کہ اونکے اندر سے سیاہ رنگ کا تہوک اور بلغم خارج ہوا ہے اوسکی بھی یہی وجہ ہے کہ اوسی تیل کے ابخرے ہوا کے ذریعہ حرکات تنفس کیوقت ناک - حلق اور پھیپرون مین جاتے ہین اور اوسجگہہ جاکر بسا اوقات تنگی تنفس پیدا کرتے ہین اور صبح کیوقت بلغم وغیرہ کے ساتھہ خارج ہوتے ہین - کئی دفعہ یہی ذرے کئی بیماریونکا باعث ہوتے ہین - اسلیے مناسب ہے کہ اس قسم کے تیل کو بند مکان مین نہین جلانا چاہیے خاصکر بغیر چمنی کے لمپ جلاکر اور کمرہ بند کرکے نہین سونا چاہیے جہان یہہ تیل جلتا ہو اوسجگہہ ہوا کی بخوبی آمدورفت ہونی چاہیے تاکہ دہوان وغیرہ کمرہ مین اکٹھا نہ ہونے پاوے اور دہوئین کے باعث اوسجگہہ کی ہوا کثیف نہو - اسیطرح سے کئی دیگر قسم کی معدنی کثافتین ہوا کے ذریعہ پھیپرون مین جاکر مضر صحت ہوتی ہین آرگے نک قسم کی کثافتین ہوا مین بکثرت ہوتی ہین - اور معدنی کثافتونکی نسبت یہہ زیادہ خطرناک بھی ہوتی ہین - نباتات اور حیوانات کا قاعدہ ہے کہ مرنے کے

آرگے نک کثافتین زیادہ مضر ہین

تھوڑی دیر بعد بوسیدگی کے باعث انکی نعش متعفن ہو جانے سے اسوقت انکی ہڈیا
کا ہر ایک جزو الگ الگ ہونے لگتا ہے ۔ سیلاب دار زمین قصاب خانہ ۔
چمڑ رنگ ۔ وغیرہ ۔ یا ایسے تالابوں کے پاس سے جنمیں سن وغیرہ بوسیدہ چیزیں
ڈالی جاتی ہین ۔ گذرنے سے آپکی زبان سے بیسختا نکل پڑیگا ۔ بڑی بڑی
بو آتی ہے ۔ حالانکہ آپ اسجگہہ سے قدرے فاصلہ پر ہی ہوں تاہم اس عفونت
کے ریزے ہوا کے ذریعہ ہی آپکی ناک مین پہونچتے ہین ۔ جس سے آپ ان چیزونکی
بوسیدگی اور عفونت پہچان سکتے ہین ۔ **نتیجہ** ۔ سیلاب زمین ۔ چہٹر ۔ قبرستان
مرگہٹ اور غلاظت کے ڈہیرون کے نزدیک رہنا مضر صحت ہے ۔ ان کثافتون
کے علاوہ گہرون مین کئی دیگر قسم کی کثافتین بیماری وغیرہ کے باعث پیدا ہوکر
مضر صحت ہوتی ہین ۔ اور متعدی امراض سے مبتلا مریضونکی بلغم وغیرہ کے ریزے
ہوا کے ذریعہ تندرست آدمی کے جسم مین جاکر اسکو بھی اسی مرض مین مبتلا کر دیتے
ہین ۔ مثلاً ہیضہ پچپش چیچک خسرہ کے مریضونکے سانس کی ہوا سے بھی تندرست
انسان اسی مرض مین مبتلا ہو سکتے ہین ۔ کیا آپکو تجربہ نہین ہوا ۔ یا کسیکو کہتے نہین
سنا ۔ کہ یار فلان کو تپ لرزہ لگی ہوئی تھی ۔ اسکے پاس بیٹھنے سے مجکو بھی لگ گئی ۔
علیٰ ہذا القیاس ۔ مسلول کے سانس کی ہوا یا بلغم وغیرہ کے ریزے تندرست آدمی
کے اندر جاکر سل پیدا کر سکتے ہین ۔ چیچک خسرہ ہیضہ بیماریونکا تو کیا ہی ذکر ہے **نتیجہ**
متعدی امراض مین مبتلا مریضون کے پاس تندرست انسان کو حتی المقدور کم جانا
چاہئے ۔ اور اسکے لواحقونکو بھی ضروری خدمت کے علاوہ مریض کے پاس زیادہ
انبوہ نکرنا چاہئے ۔

گئے تھی اس امر
چیوری ٹیٹر

ہوا کی قسم کی کثافتین۔ حیوانات کی نعشون نباتات اور پانی وغیرہ کے بوسیدہ ہونے
سے جو متعفن ابخرے نکلتے ہین انسے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے اس قسم کی کثافتین گو
دیکھنے مین نہین آتین۔ لیکن قدرت نے انسان کو قوت شامہ ایک ایسی چیز بخشی ہے
کہ وہ اسکے ذریعہ اس قسم کی کثافتون کو فوراً پہچان سکتا ہے کئی دفعہ ایسا موقعہ ہوا ہوگا کہ چلتے
چلتے بو آئی حالانکہ اوسجگہہ کوئی خراب چیز نظر نہین آتی۔ یہ قوت شامہ کی ہی طاقت ہے جس نے
آپکو ہوا کے خراب ہونیکی بابت جتلایا۔ جب ہوا مین بیٹھنے سے بو آتی ہو اور دل گھبراتا ہو۔ یا اوسکے
سونگھنے سے کھانسی وغیرہ آتی ہو سمجھ لین کہ وہ مضر صحت ہے۔ **خراب ہوا کے بدنتایج**
ہوا کے متعفن اور کثیف ہونیکے باعث ہی وبائی بیماریان پھیلتی ہین۔ اور کئی متعدی امراض کی
چھوت تنگ مکانون مین مریض کے رکھنے اور اس مریض کی کھانسی پسینے بول وبراز اور دیگر
قسم کی غلاظتون کے ابخرونکے ہوا مین ملکر ہوا کی کثیف ہونیسے تندرست آدمی ان بیماریون
مین مبتلا ہو سکتے ہین۔ امراض کے پیدا ہونیکے علاوہ کثیف ہوا مین رہنے سے انسان کمزور
دبلے پتلے اکثر بیماری کے شاکی اور کم عمر ہوتے ہین۔ انکی رنگت پھیکی ہوتی ہے۔ انکو
بھوک درستی سے نہین لگتی طبیعت انکی سست رہتی ہے۔ اور کسی قسم کی بیماری کا مقابلہ
نہین کرسکتی طبیعت کے کمزور ہونیسے خفیف سی بیماری کے باعث بھی انکی جان جاتی رہتی
ہے۔ کیونکہ گنجان اور تنگ مکانون مین ہوا کی آمدرفت ٹھیک نہین رہ سکتی۔ اسواسطے کاربانک ایسڈ
گیس اور دیگر قسم کی کثافتین اس جگہہ کی ہوا مین جمع ہوتی رہتی ہین۔ پس یہی وجہ ہے۔ کہ
شہرون کے آدمی دہقانونکی نسبت کمزور اور دبلے ہوتے ہین۔ خراب ہوا انسانونکو ہی نہین
بلکہ گائے گھوڑے اور دیگر حیوانونکے لئے بھی مضر ہے۔ جب تندرست آدمی کے سکنی
مکان کے تنگ اور گنجان ہونیسے یہ حالت ہوتی ہے تو مریض کو تنگ اور گنجان مکانون مین

رکھنے سے سوچو اس بیچارے کا کیا حال ہوگا۔ اسلئے بیمار کو ہمیشہ کھلی ہوا اور مکان مین رکھنا چاہئے کثیف ہوا کسطرحسے درست ہوسکتی ہے۔ ہوا کے درست ہونیکے دو طریق ہین۔ قدرتی اور بناوٹی (۱) قدرتی باعث سورج کی گرمی سے ہوا کا پتلا پڑنا اور گرمی کے باعث آندہی وغیرہ کا چلنا۔ دویم بارش اور آندہی۔ وغیرہ سے ہوا کی بہت سی کثافتین دور ہوجاتی ہین۔ یا کمزور ہوجاتی ہین بارش سے گرد غبار تہ نشین ہوجاتا ہے۔ اور حل ہونیوالی چیزین پانیمین حل ہوکر بہجاتی ہین۔ آندہی کے چلنے سے ہوا کی کثافتین دور ہوجاتی ہین۔ جیسا ایک تنگ اور بند مکان مین کہڑکیان اور روشندان لگانیسے اس کمرہ مین ہوا کی بافراط آمدرفت کے باعث اوسجگہہ کی متعفن ہوا صاف ہوجاتی ہے۔ اسیطرحسے آندہی وغیرہ کے چلنےسے شہرون کی کثیف ہوا کی کثافتین کمزور ہوجاتی ہین اور ہوا قدرے مصفا ہوجاتی ہے۔ **نباتات**۔ دنکیوقت پودے وغیرہ نباتات بھی ہوا مین سے کاربانک ایسڈ گاس جذب کرکے اور اکسیجن گاس ہوا مین ملاکر ہوا کو نفیس کرتے ہین لیکن معلوم رہے کہ رات کیوقت نباتات بھی اکسیجن گاس جذب کرتے ہین اور کاربانک ایسڈ گاس ہوا مین ملاتے ہین اسواسطے غروب آفتاب کے بعد باغون مین درختون کے نیچے سیر کرنا ممنوع ہے **بناوٹی طور پر** ہوا کے درست کرنیکا سب سے عمدہ طریق یہہ ہی ہے کہ قدرت کے کامون مین کسی قسم کی دست اندازی نہ کرین مکانات گلی کوچون۔ بازارون کو کشادہ بناوین۔ تاکہ اون مین ہوا کی بخوبی آمدرفت ہوسکے اور بود وباش اور حرکات تنفس کے باعث جو کثافتین ہوا مین ملتی رہتی ہین وہ ہوا کے کھلی آمدرفت کے باعث دور ہوتی رہین یا کمزور ہوکر مضر صحت نہ پڑین اسکا مفصل بیان دیہی لیٹی لے شن کے بیان مین ہوگا۔ **دوئم** بناوٹی طریق ہوا کے صاف کرنیکا ہوا کو چھاننا ہے دیکھو قدرت نے ہر ایک انسان کے نتھنون مین چھوٹے چھوٹے بال پیدا کردئے ہین جنکے باعث

دو طریق
قدرتی
بناوٹی

گرمی
آندہی
بارش

درخت

قدرت کے کامون مین دست اندازی نہ کرو

ہوا کو چھاننا

تنفس کی ہوا ہمیشہ حتی المقدور صاف ہو کر پھیپٹرون مین پہونچتی ہے اسواسطے مناسب ہے کہ ان بالون کو موچنے وغیرہ دیگر طریق سے اکہڑوانا نہین چاہئے جو اکثر دیسیون مین ایک قبیح عادت ہے

بوسیدہ چیزون کو گھر مین نہ رہنے دینا چاہئے

سویم - سب سے عمدہ بناوٹی طریق ہوا کو صاف کرنے - یا - صاف رکھنے کا یہہ ہے کہ بوسیدہ اور متعفن چیزون کو مکانات سکنی کے اندر - یا نزدیک رہنے ہی نہ دیوین تاکہ اس قسم کی چیزون کو ہوا کے کثیف کرنے کا موقع ہی نہ ملے اور ہوا کے کثیف ہونیسے صحت مین خلل نہ آوے کیونکہ پہلے ہم بتا چکے ہین کہ عمدہ نفیس ہوا کی ہر ایک بشر کو کہانے اور پینے کی چیزون سے بھی اشد ضرورت ہے

دافع عفونت ادویات کا استعمال

چہارم - اگر ہوا کثیف ہو اور اوسکی عفونت کو دور کرنا منظور ہو تو دافع عفونت ادویات یعنی ڈس ان فکٹنٹس ادویات استعمال کرتے ہین -

تعریف

اقسام ۳

سالڈ

لیکوئڈ

گیسیس

ڈس ان فکٹنٹس - ان چیزونکا نام ہے - جو اپنی تاثیر سے ہوا کی اون کثافتون کو جو مضر صحت ہوتی ہین - یا تو پیدا ہی نہین ہونے دیتین - اور اگر کسی قسم کی کثافت پیدا ہو کر ہوا مین مل گئی ہو تو اسکی تاثیر کو زائل کرکے ہوا کو درست کر دیتی ہین - یہہ ادویات خالی ہوا کے درست کرنیکے کام مین ہی نہین آتین - بلکہ وبائی مرضون کے روکنے یا متعدی امراض کے مریضون کے کپڑون لکڑون وغیرہ کے صاف کرنیکے لئے بہی استعمال کیجاتی ہین - یہہ ادویات تین قسم کی ہوتی ہین - منجمد - رقیق اور ہوا کی مانند -

کوئلہ

طریق استعمال

منجمد ڈس ان فکٹنٹس - مین سے کوئلہ ایک عمدہ چیز ہے - یہہ چیز عموماً ہر جگہہ ہر ایک بشر کو دستیاب ہو سکتی ہے - اور کوئلہ ہوا کی کئی عفونتین اپنے مسامون مین جذب کرکے ہوا کو صاف کرتا ہے - کیا آپ کبہی چڑیا گھر دیکھنے نہین گئے - اور وہان شیر - چیتے وغیرہ کی کوٹھریون مین کوئلہ کی ٹوکریان چہت کے ساتھ لٹکتی نہین دیکہین - یہ ٹوکریان اسجگہہ کی عفونت دار ہوا کو درست کرنیکی غرض سے لٹکائی گئی ہین -

کوئلون کی یہ تاثیر ایک دو ماہ بعد زائل ہو جاتی ہے - لیکن اگر انکو گرم کرکے پہر جہایا جاوے

تو پھر کام دے سکتے ہین - معلوم رہے کہ کوئلے ان بجہ یعنی دم پخت ہون - ان پر پانی وغیرہ نہ ڈالا گیا ہو - تو کیری ہین ان بجہ کو یکہ ڈالکر کمرہ کے ایک گوشہ مین رکھہ چھوڑنیسے اوس کمرہ کی ہوا صاف ہوتی ہے *

خشک مٹی کا خواص

خشک مٹی - عمدہ ڈس ان فکٹنٹ ہے - لیکن اسکی تاثیر کوئلون سے کم ہے - عفونت والی جگہہ خشک مٹی ڈالنے سے اسجگہہ کی بو وغیرہ مٹی جذب کرلیتی ہے - یہہ ایک ایسی چیز ہے - کہ ہر ایک شخص کو مفت ملسکتی ہے - پاخانجات وغیرہ جگہون مین خشک مٹی ڈالنے سے ان جگہونکی عفونت جاتی رہتی ہے - اور اگر مٹی بدلتے رہین - تو عفونت پھر پیدا ہی نہین ہوتی - اسواسطے مناسب ہے - کہ متعدی مرض کے مریض کا بول براز اگر دیگر قسم کے ڈس ان فکٹنٹ دستیاب نہ ہوسکین - گملے مین خشک مٹی ڈالکر کروانا چاہئے - اور اسکے پاخانہ وغیرہ کرتے ہی اسپر اور خشک مٹی ڈالدین - تاکہ اس کی بو یا ابخرے نکلنے ہی نہ پاوین - اسی خیال سے پنجاب مین گہرونکی شیشون مین چولہے کی راکھہ استعمال کیجاتی ہے -

چونا -

چونا - ان بجہ چونا ایک ارزان اور عمدہ ڈس ان فکٹنٹ ہے - یہہ اپنے مسامون کے ذریعہ ہوا مین سے کاربانک ایسڈ گاس - سلفیوریٹڈ ہیڈروجن گاس جذب کرکے ہوا کو درست کرتا ہے - اگر پاخانہ مین یا براز پر ڈالا جاوے تو اسکی عفونت کو دور کرتا ہے چونے سے دیوارونکی سفیدی کرنیسے مکانات کی دیوارون پر جو عفونتین یا چھوٹے چھوٹے کرم ہوتے ہین - وہ مرجاتے ہین - دوئم سفیدی ہوا مین سے کاربانک ایسڈ گاس تا وقتیکہ خشک نہ ہوجاوے جذب کرتی ہے اسلئے نئی سفیدی کرنیسے پہلے پرانی سفیدی کو کہرچوا ڈالنا چاہئے - کاربالس

کاربولیٹس

کاربولیش ادویات وہ چیزین جو چونے وغیرہ کو کاربانک ایسڈ کے ساتھہ ملانیسے پیدا ہوتی ہین مثلاً میک ڈوگلس پوڈر جسکو لال چونے کے نام سے موسوم کرتے ہین - ایک عمدہ دافع عفونت ہے

اسکا کاربولک ایسڈ کئی قسم کی مجسم چیزون کے لئے جو ہوا مین موجود ہوتی ہین - زہر قاتل ہے
اورچونا وغیرہ دافع عفونت ہے -

کلورالیم - ایک منجمد دوائ ہے - اسکا لوشن بناکر کپڑے دہوتے یا کمرون مین چہڑکنے
کے کام مین آتا ہے -

لیکوڈ یعنی رقیق ڈس ان فکٹنٹ - منجمد چیزونکی نسبت زود اثر اور اسیواسطے
زیادہ مفید ہین - یہہ چیزین اپنی تاثیر سے ہوا کپڑے برتن وغیرہ کی عفونتون اور مجسم چیزونکو
دفع کرتی ہین - اس قسم کی سب سے عمدہ اور اچھی چیزین کاربولک ایسڈ - کانڈیز فلوئڈ برنٹ فلوئڈ
نی ٹائل ہین لیکن سب ہین سے عمدہ کروسبلی میٹ لوشن یعنے رس کپور کا پانی یہان چیزونکا
ایک حصہ ۲۰ - ۳۰ - ۴۰ - ۵۰ - علی ہذا القیاس ۱۰۰ حصہ پانی مین حل کرکے دیوارون پر
چہڑکتے ہین - یا متعدی امراض کے بیمار کے کپڑون کو ان مین دہوتے ہین - کاہی مٹی کو
پانی مین حل کرکے اسکے عرق کو اگر چہڑکا جاوے - تو یہ بھی ایک عمدہ دافع عفونت دوائ
ہے - آدھہ حصہ کاہی مٹی اور ایک حصہ کاربالک ایسڈ آپسمین ملاکر تین گیلن پانی مین حل
کرنیسے کپڑون پائخانجات - اور دیوار و دن کیلیے ایک عمدہ اور ارزان دافع عفونت دوائ
بنجاویگی لیکن سب سے ارزان اور عمدہ ڈس ان فکٹنٹ کروسبلی میٹ یعنی رس کپور کا پانی ہے

گیسی اس ڈس ان فکٹنٹ یعنے ہوا کیطرح دافع عفونت ادویات مین سے
کلورین اور آیوڈین ادویات ایک عمدہ چیزین ہین - لیکن دیسیون یا عام آدمیون کو
انکا ملنا نہایت دشوار ہے - اور گران قیمت ہین - کوئیونکی تیز آگ پر لپا ہوا نمک
ڈالنے سے کلورین ہوا خارج ہوتی ہے - چونکہ کوئلہ اور نمک ہر جگہہ دستیاب ہوسکتا ہے -
اسواسطے بشرط ضرورت اسطریق سے کلورین پیدا کرسکتے ہین - یا ایک شیشی مین ایک حصہ

کاربالک ایسڈ کانڈیز فلوئڈ برنٹ فلوئڈ نی ٹائل کروسبلی لوشن -

کلورین آیوڈین

[illegible] حصہ پانی ڈالیں ۔ اور اس شیشہ کو کاگ سے بند کر کے
[illegible] ۔ اور پانی دفعہ اسمین [illegible] حصہ [illegible] کا تیزاب ڈالین ۔ اسطرحسے
[illegible] پیدا ہوگی اس ہوا کو اوس شیشی مین تا وقت ضرورت رکھ سکتے ہین یعنی جسوقت
[illegible] سے گرمی منظور ہو ۔ اسوقت اوس شیشہ کا کاگ اوتارنیسے شیشہ مین سے محفوظ
[illegible] ہوا خارج ہوکر کمرہ کی متعفن ہوا کو درست کردیگی ۔ سب سے ازان عمدہ اور مفید [illegible] گندھک
کا دہوان ہے ۔ جو گندھک کو جلانیسے پیدا ہو سکتا ہے ۔ اور گندھک جیسی چیز عموماً
ہر جگہ ملسکتی ہے ۔ لیکن معلوم رہے ۔ کہ گندھک اگر آدمیون مین جلائی جاوے ۔ تو اسکا دہوان
[illegible] خوب خفقان پیدا کر دیگا اسواسطے جب کبھی گہر کے کمرہ مین گندھک کا جلانا منظور ہو ۔
تو کمرہ مین سے آدمی باہر نکل جانے چاہئین ۔ اور کمرہ کے دروازے بند کر کے کمرہ کے درمیان
گندھک کو جلاوین ۔ چونکہ کئی قسم کی میلی گندگیان تیل سے جلتی ہین ۔ اسواسطے انپر محفوظ اسپی کا
تیل [illegible] سے ڈالنا چاہئے ۔ تاکہ اچھی طرحسے جل اٹھین سہر کہ کو گرم گرم لوہے یا گرم اینٹ
پر ڈالنے سے جو ابخرے نکلتے ہین وہ بھی دافعہ عفونت ہین ۔

قدرتی ڈس ان فکٹنٹ ۔ قدرت نے بھی بیماری وغیرہ روکنے کے لئے دافعہ عفونت
اسباب بنائے ہوئے ہین ۔ سب سے عمدہ اوزون ہے یہ ہوا کا ایک جزو ہے ۔ جسکا اصل
آکسیجن ہوتا ہے ۔ اور اسی اوزون کی تاثیر سے متعدی امراض قدرتی طور پر رک جاتے ہین ۔
اور ہوا مین اوزون کے کم ہونے پر وبائی بیماریان پھیلتی ہین ۔

خشک گرمی ۔ خفیف سی گرمی سے کئی قسم کی جاندار مجسم چیزین پیدا ہوتی ہین ۔ جیسا کہ موسم
بہار کے شروع مین لیکن اگر حرارت خاص درجہ سے زیادہ بڑھ جاوے ۔ تو وہ حرارت ان
چیزون کے لئے مہلک پڑتی ہے ۔ اسطرحسے قدرتی گرمی وغیرہ کے باعث کئی اقسام کے جاندار

قدرتی ڈس انفکٹنٹ اوزون خشک گرمی ۔

گرم ہو جاتے ہیں ۔ اور کبھی [illegible] مریض وغیرہ کے کپڑوں وغیرہ کو گندھک [illegible]
کے پانی میں ڈبو دیتے ہیں یا تنور میں اتنی گرمی پہنچاتے ہیں کہ [illegible]
گرم ہو جاویں ۔ [illegible] ۔ اور اس
[illegible] گرمی [illegible] مرتی ۔ مذکورہ بالا چیزوں سے مختلف [illegible]
استعمال میں لاتے ہیں ۔ [illegible] تو [illegible]
[illegible] ۔ [illegible] ۔ اگر مریض کے کمرے کی
صفائی [illegible] ۔ ایک [illegible]
[illegible] ۔ [illegible] دروازہ کے سامنے لٹکا دینا چاہیئے [illegible]
[illegible] یا ایک لوشن مریض کے بستر کے پاس چھڑکنا چاہئے ۔ اگر [illegible]
کمرہ سے چلا گیا ہے ۔ تو اس میں گندھک وغیرہ جلانا چاہئے اور کمرہ کی [illegible]
اگر بول براز کو [illegible] کرنا منظور ہے ۔ تو اس میں کاربالک ایسڈ ۔ کاربالک پوڈر
کا بھی [illegible] ۔ کلورائیڈ آف لائم ۔ سلفیٹ آف زنک ۔ کاربولک لوشن ڈالنا چاہئے لیکن [illegible]
خشک مٹی اور چونا سے ۔ کپڑے وغیرہ دھونے کے لئے کاربالک لوشن ۔ فینائل ۔ کروزو لوشن ۔
کلورائیڈ آف زنک لوشن ۔ کلورائیڈ آف [illegible] لوشن ۔ وغیرہ چیزیں مفید ہیں ۔ دھوپ ۔ [illegible] ۔
گوگل وغیرہ ادویات جو ہندوستان میں چیچک والے مریضوں کے پاس جلائی جاتی ہیں ۔ یا مسجد و
مندر وغیرہ میں [illegible] تہوار کو خوشبویات جلانے کی جو رسم ہے ۔ اس سے بھی مکان کی ہوا کو
[illegible] ۔ [illegible] کوئی دوا دستیاب نہیں ہو سکتی ۔ تو وہاں صفائی
کے لئے کمروں کے اندر آگ جلانا بھی مفید ہے ۔ کیونکہ اول تو گرمی کے باعث کئی قسم کی [illegible]
چیزیں جو ہوا کو کثیف کرتی ہیں مر جاتی ہیں ۔ دوسرے [illegible] ہلکی ہو کر کمرہ سے نکل جاتی ہے

کمرے میں آگ جلانا

اور اسکے بدلے نئی ہوا کمرون مین آجاتی ہے -

ونٹی لے شن - سے مکانات سکنی وغیرہ مین خالص ہوا کے آنے جانیسے مراد ہے - یہہ وہی ترکیب ہے - کہ جس سے قدرتی ڈس انفکٹنٹ (یعنی تازہ ہوا) مکانون مین آکر مکانونکی عفونتونکو دور کرتی ہے - کیونکہ ہم پہلے بیان کر چکے ہین - کہ سب سے عمدہ اور قدرتی ڈس انفکٹنٹ خالص ہوا ہے - مکانون کی ونٹی لے شن کا ذکر مکانات سکنی کے بیان مین آئیگا - لیکن گلی کوچون کے ونٹی لیشن کی مکانات سکنی کی النسبت کچھ کم ضرورت نہین - کیونکہ مکانون مین ہوا ہی تو گلی کوچون سے ہی آتی ہے خاصکر شہر کے مکانون مین - اگر گلی کوچہ ہی تنگ اور تاریک ہوئی اور اونمین ہی روڑی وغیرہ متعفن چیز ونکے ڈھیر ہوئے تو چاہئے آپ مکان کو کیساہی فراخ اور کھڑکی دار کیون نہ بنا دین تاہم آپکے مکان مین ہوا اوس گلی سے ہی آویگی - دوئم اگر گلی ہی تنگ اور تاریک ہے تو مکان مین ہوا کی آمدرفت بھی ویسے ہی ہوگی جیسکہ اوس گلی کی ہوا کی آمدرفت ہے - اسلیئے ہوا کی کشادہ آمدرفت کیواسطے اور اوسکے مصفا رہنے کیواسطے گلی اور کوچون کا کشادہ اور صاف ہونا بھی ضروری ہے - یہہ تو پہلے ہی آپکو معلوم ہو چکا ہے - کہ انسان اور حیوان کی حرکات تنفس سے وہ ہوا جسمین ہم بود و باش رکھتے ہین - کثیف ہوتی رہتی ہے - اگر تنگ مکان مین آپ ایسی جگہ سے اوقات بسر ہو - تو اس جگہہ کی ہوا کشادہ مکانونکی نسبت جلد اور زیادہ کثیف ہو جاویگی - ہر ایک بشر کیلیئے اتنی ہوا ضرور ہے کہ اسکی سانس کی ضروریات کے علاوہ آگ بتی وغیرہ جلنے کیلیئے بھی کافی ہو - یہہ تو آپ جانتے ہین - کہ صاف ہوا کے بغیر چراغ بھی نہین جلتا - تازی ہوا کے مکانات مین آنے کے دو طریق ہین - قدرتی اور بناوٹی - قدرت اپنا کام ہر وقت کر رہی ہے - مثلاً بھاری چیز ونکا نیچے جانا یا سرد ہوا کا بھاری ہونا اور گرم ہوا کا ہلکا ہونا - جس مکان مین کھڑکی

کھڑکیون اور روشندانون کی ضرورت -

اور دروازے زیادہ ہونگے ۔ اُس مکان مین ہوا کی آمدرفت بھی با فراط ہوگی ۔ اور اس
مکانکی ہوا بھی صاف رہیگی ۔ لیکن ساتھہ شرط یہہ ہے کہ کہڑکیونکو ایسے ڈھب سے بنایا جاوے
کہ مکان سردبھی نہو جاوے ۔ کہڑکیون کے علاوہ گمہہ یا چہت کے نزدیک والے روشندان
بھی ضروری ہین ۔ کیونکہ ہوا کی بعض کثافتین ایسی ہوتی ہین ۔ کہ ہلکا ہونیکے باعث کمرہ کے
اوپر کے حصہ پر رہتی ہین ۔ اگر چہت مین یا چہت کے نزدیک کھڑکیان یا روشندان نہین
تو ان کثافتونکا نکلنا بہت مشکل ہو جاتا ہے ۔ اور یہہ اکٹھی ہوکر مضر صحت پڑتی ہین ۔
دویم ۔ چہت مین روشندان موجود ہونیسے اگر چھوٹے سے کمرہ کے باعث اوس کمرہ مین
خالی ایک ہی دروازہ ہو ۔ تو بھی ہوا کی آمدرفت بخوبی رہ سکتی ہے ۔ تازی ہوا دروازہ
کے راستہ آتی رہتی ہے ۔ اور کثیف ہوا گمہہ کے راستہ نکلتی رہتی ہے ۔ کمرے مین آگ جلانیسے
اس کمرہ کی ہوا ہلکی ہو جاتی ہے ۔ اسکے بدلے سرد ہوا باہر سے آتی رہتی ہے ۔ یہی وجہ
ہے کہ کمرہ مین انگیٹھیان جلانیسے ہوا کی آمدرفت خوب رہتی ہے ۔ آپ یہہ نہ سوچین
کہ پُرانے زمانونکی طرح انگیٹھی مین کوئلہ یا لکڑی ڈالکر اور مکان کے دروازے بند کرکے آگ
جلانیسے ہماری مراد ہے ۔ ہرگز نہین ۔ ہماری مراد دیوار والی انگیٹھی یا نالی دار لوہے کی
سے ہے ۔ آپنے شاید بہت دفعہ دیکھا ہوگا ۔ کہ اس انگیٹھی کے اندر جتنے زور سے آگ جلاؤ ۔
اتنے ہی زور سے شعلے آگ کے اوپر جاتے ہین ۔ جون جون کمرے کی ہوا خرچ ہوتی
رہتی ہے ۔ ویسی ہی تازی ہوا کھڑکیون کے راستہ باہر سے کمرے مین آتی رہتی ہے
لیکن انگیٹھی جلتے وقت اگر گہر کی دروازہ یا روشندان بند ہون ۔ تو تازی ہوا انگیٹھی کے
راستہ کمرے مین داخل ہوتی ہے ۔ اور ہوا کی الٹی رفتار کے باعث دہوان کمرہ مین
اکٹھا ہوتا ہے ۔

انگیٹھی جلانے سے فائدہ ۔

سانس لیتے وقت تنفس کی ہوا کے ساتھ ہم کاربانک ایسڈ گیس اور اسکے علاوہ کئی دیگر قسم
کی کثافتین خارج ہوتی ہین - اس حساب سے ۹۰۰۰۰ مکعب انچ کاربونک ایسڈ ہر ایک انسان
کے تنفس کے ساتھ ایک گھنٹہ کے عرصہ مین خارج ہوتا ہے - انکے علاوہ انسان کی جلد کے
سوراخون کے راستے بھی کئی قسم کی کثافتین ہوا مین خارج ہوتی ہین - ہر ایک انسان کی جلد پر
۲۸۰۰۰۰۰ کے قریب سوراخ ہوتے ہین - وہ پسینہ پیدا کرنیوالی نالیون کی کل لمبائی
تقریبا ۲۸ میل کے ہے - بدن انسان سے سانس اور پسینے کے ذریعہ اوسط ۸ اگرین فی
منٹ یا دن بھر مین ۴ پونڈ ۷ اونس کثافتین خارج ہوتی ہین - آپ سوچین کہ جس ہوا
مین ہر وقت اتنی کثافتین برابر ملتی رہین - اور اس ہوا کے بدلے تازی ہوا نہ ملے
تو انسان کا کیا حال ہوگا - وہی حال ہوگا جیسا پرندے کا گھر مین بند کر دینے سے ہوا
اسواسطے مناسب ہے - کہ مکان سکنی کی بناوٹ اسطرح کی ہو - کہ اسکے رہنے والے ہر ایک آدمی کے
لئے ۳۰۰۰ ہزار مکعب فیٹ ہوا فی گھنٹہ ملسکے - اگر کسی باعث جگہ تنگ ہو - تو اس
کمرہ کی کھڑکیان اور دروازہ کھلے رکھنے چاہئیے - تاکہ تازہ ہوا کی آمدرفت بخوبی ہوتی
رہے - اور سانس اور پسینہ کے ذریعہ ہوا مین جو کثافتین خارج ہوتی رہتی ہین اور انکے
ملنے سے جو ہوا کثیف ہوتی رہتی ہے وہ تازہ ہوا سے بدلتی رہے - ہر ایک مکان مین تازی
ہوا کی آمدرفت کے لئے دو قسم کے راستہ بنانے چاہئیے - تاکہ ایک کے راستہ تازی ہوا اندر
آتی رہے اور دوسرے کے راستہ خراب ہوا نکلتی رہے - گرم ملکون مین کھڑکیان اور دروازے
ہوا کی آمدرفت کیلئے کافی ہین - بشرطیکہ ایک سے زیادہ ہون - اور ایک دوسرے کے
بالمقابل ہون - لیکن سرد ملکون مین کھڑکیان اور دروازے سردی کے باعث بند کرنے
پڑتے ہین - اسواسطے علاوہ انکے مکانون مین چھت کے نزدیک روشندان یا کھڑکی کا ہونا بھی ضروری

جلد کی کثافتین

ہے۔ تاکہ کھڑکیون وغیرہ کے بند کرنے پر بھی گھر یا چھت کے روشندان کے کھلا رہنے سے
کمرون مین ہوا کی آمد و رفت ہو سکے۔ کھڑکی رکھتے ہوئے اس امر کا ضرور لحاظ رکھنا چاہئے
کہ کھڑکی کے نزدیک یا اسکے نیچے بدررو یا پاخانہ یا جائے ضرور یا دیگر کسی قسم کی میلی جگہہ نہو
اگر ایسا ہوگا تو اس گندی جگہہ کی بدبو اندر مکان مین جاویگی۔ کھڑکی اور روشندان کے
اوپر چھتے یعنے سنشیڈ لگانا ضروری ہین۔ تاکہ بارش وغیرہ کا پانی مکان مین نہ آسکے۔

کھڑکیون اور روشندانونکی صفائی کی ضرورت

دوئم کھڑکیون اور روشندانونکی صفائی کا بھی ضرور خیال رکہین۔ ایسا نہو۔ کہ کہین مکڑی کا
جالا یا زنبورونکے چھتے لگے۔ کھڑکیون وغیرہ کی صفائی کا خیال نہ رکہنے سے کھڑکیان اور روشندانونکو
بند کردین اور انکے بند ہونیسے ہوا کی آمد و رفت بخوبی نہو سکے۔ ایسی حالتون مین روشندانونکا
ہونا یا نہ ہونا یکسان ہے۔ شاید آپ ہی کئی دفعہ نوکر کو اس بارہ مین خفا ہوئے ہون گے
یا دوسرونکو خفا ہوتے سنا ہوگا۔ کہ گھر اور کھڑکیون مین زنبورون نے چھتے بنائے۔ مکڑی
نے گھر بنائے۔ نحوست ہوگیا ہے۔ یہہ بڑی منحوس علامت ہے اور بیماری کا گھر ہے۔ بیشک
آپکا فرمانا بجا ہے۔ ایسی چیزین کہ کھڑکیون اور روشندانونکو بند کرنیسے ہوا کی آمد و رفت
مین خلل پڑتا ہے۔ اور کثیف ہوا کے بدلے کافی مقدار مین صاف ہوا نہین آسکتی جسکے
باعث ساکنان مکان بیماری مین مبتلا ہوتے ہین۔ یہی وجہ ہے۔ کہ بزرگون نے زنبورون
اور مکڑی کے جالونکا ہونا منحوس لکھا ہے۔

کمرہ کی پیمایش کا طریق۔

اگر کسی کمرہ کی پیمایش کرکے اسکا رقبہ نکالنا منظور ہے۔ تو اس کمرے کے طول عرض
اور اونچائی کو آپسمین ضرب دینے سے جو حاصل ضرب نکلے۔ وہ اس کمرہ کا مکعب رقبہ
ہوگا۔ اگر اس کمرہ کے دو پہلو برابر ہون اور دو مساوی نہون۔ تو دو نا مساوی پہلوونکی
اوسط لیکر برابر والے پہلوونکے ساتھ ضرب دینے سے اس کمرہ کا رقبہ معلوم ہو جاویگا۔ اگر ایسا

کمرے مین بڑی بڑی الماریان صندوق وغیرہ پڑے ہون - تو انکا بھی خیال رکھین - کیونکہ
انھون نے بھی کچھہ کمرہ کی جگھہ روکی ہوئی ہے - اسیطرح سے الماری وغیرہ کا رقبہ نکالکر
اس رقبہ کو کمرہ کے رقبہ سے منہا کر دین - اور حاصل تفریق جو جگھہ ہو وہ آدمیون کے
حصہ مین آتی ہے - اگر اس کمرہ مین ایک سے زیادہ آدمی سوتے ہون تو باقیماندہ
رقبہ کو آدمیون کی تعداد سے تقسیم کرکے حاصل تقسیم یعنی خارج قسمت سے معلوم ہو جاویگا
کہ فی کس کتنی جگھہ آتی ہے - ہر ایک انسان کیلئے حالت صحت مین اگر کمرہ مین ہوا کی
آمدورفت ٹھیک ہے تو کم سے کم ۱۰۰۰ یا ۱۲۰۰ مکعب فیٹ جگھہ کی ضرورت ہوتی ہے
اور بیمارونکے لئے تو پندرہ سو بیس سو مکعب فیٹ جگھہ ہونی چاہئے - وہ بھی ایسی کہ اسمین
تازی ہوا کی بخوبی آمدرفت ہو سکے - اور کثیف ہوا کسیطرح اکھٹی نہ ہونے پاوے -
اسلئے ضروری ہے جہان تک ممکن ہو سکے ہر ایک بیمار کو کھلے ہوادار مکان اور کمرہ مین رکھنا چاہئے -

بیمارونکو تنگ تاریک کمرے مین رکھنے کے بد نتائج -

اپنے ملک مین بیمارونکو چھوت وغیرہ یا سایہ سے بچانیکی غرض سے تنگ تاریک کمرون مین بند کیا جاتا ہے
یہہ رسم مریض اور اوسکے لواحقون کیلئے سخت مضر صحت ہے ہر ایک قسم کے بیمار کیلئے خاصکر چھوتکی
بیمارون یعنے پھوڑے پھنسی والے اور زخمیونکے لئے تو تازہ ہوا اکسیر کا حکم رکھتی ہے -
اور اس ملک کے کئی ایسے جیکل بیمار تنگ تاریک کمرون مین رکھے جانیکے باعث ہی عمدہ
علاج معالجہ ہونے پر بھی یا معمولی سی بیماری سی بیکس بیماریون مین مبتلا ہو کر مرجاتے ہین +

پانی

پانی - ایک ایسی چیز ہے کہ اسکے بغیر انسان کا گذارہ نہین چل سکتا - پانی پینے - کھانے پکانے نہانے کپڑے - برتن وغیرہ کے دہونے اور کئی دیگر کامون مین آتا ہے - مصفا پانی کی بھی ویسی ضرورت ہے - جیسے مصفا ہوا کی - عمدہ پانی شفاف - بے رنگ - بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے اور اسمین کوئی غیر جنس تیرتی ہوئی نظر نہین آتی -

اوصاف

انسان کو کئی جگہون سے پانی بہم پہونچتا ہے مثلاً بارش تالاب - کوئن - نہر - دریا چشمہ وغیرہ -

پانی کہان سے دستیاب ہوتا ہے

بارش کا پانی - اور پانیون کی نسبت صحت بخش صاف اور خوش ذائقہ بھی ہوتا ہے بشرطیکہ یہہ پانی زمین پر گرنے سے پہلے ہی اکٹھا کر لیا جاوے - بڑے بڑے شہرون کی بارش کا پانی میدان کی بارش کے پانی کی نسبت کثیف ہوتا ہے - کیونکہ بڑے شہرون کی ہوا مین شہر کے کارخانون اور دیگر خرابیون کے باعث کئی کثافتین ہوتی ہین - اور بارش کا پانی گرتے وقت ہوا مین سے ان کثافتون کو مل کرکے اپنے مین ملا لیتا ہے - اگر بارش کا پانی زمین پر گرنیسے پہلے اکٹھا کرنا منظور ہے تو صاف کپڑے کی چادر کے چارون کونے اس طریق سے کسی چیز کے ساتھ باندھین کہ چادر زمین پر نہ لگنے پاوے - اور چادر کے عین درمیان مین صاف ستھرا چینی - شیشے - کانسی یا پتھر کا برتن - یا - ویسی قسم کا کوئی دیگر بوجھ رکھین - تاکہ چادر کے درمیان مین ایک نشیب سا ہو جاوے - جتنا پانی بارش کا اس چادر پر برسیگا وہ چادر کے ڈہلوان کے باعث اس نشیب کیطرف

بارش

شہرونکی بارش کا پانی میدان سے خراب ہوتا ہے

اکٹھا کرنیکا طریق

ایل ہوگا - اب اس ترتیب کے بالمقابل چادر کے نیچے کوئی گھڑا یا کوئی صاف ستھرا برتن رکھنے سے چادر کے اوپر کی سطح کا پانی اس برتن مین پڑیگا -

بارش کا پانی زمین پر گرنیسے اور بھی میلا ہو جاتا ہے کیونکہ ہوا مین سے سا کے کثافتون کو جذب کرنیکے علاوہ زمین پر پڑنیسے مٹی چونا اور دیگر قسم کی غلاظتین بھی پانیمین حل ہوکر ملجاتی ہین اسواسطے خاصکر اُن ملکون یا شہرون کو جنکی گذران ہی چھپٹرون یا تالابون کے پانی پر ہے - یا اُن شہر والون کو جو تالابون پر نہانیکے عادی ہین - تالابون کے پانی کو صاف ستھرا رکھنے کیلئے مفصلہ ذیل باتونکا خیال رکھنا چاہئے -

تالاب

تالابون کو صاف ستھرا رکھنے کی احتیاط

(۱) اُس جگہہ پر جس زمین کا پانی بھکر تالابون مین آتا ہے - نہ بول براز خود کرین - نہ لوگون کو کرنے دین - بلکہ اس زمین کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے

وہین صاف رکھنا

(۲) کسی حالت مین اوس میدان مین مردار جانور یا انکی ہڈیان یا دیگر قسم کی غلاظتین نہ رہنی چاہئین - اگر اس میدان کے نزدیک مردار پھینکنے کی جگہہ ہو - تو مرداروں کا پھینکنا بند کردینا چاہئے - یا اُن دونو چیزون کے درمیان بڑی دیوار یا بند لگانا چاہئے تاکہ مردارون کے دہون کا پانی تالاب مین نہ آوے -

مردار نزدیک نہ پھینکنا

(۳) تالابونکی نالیون اور بدررو مین پاخانہ نہ پھرنا چاہئے سوچئے کہ انسان کو ایسی غلیظ چیزون سے قدرتی کیسی نفرت ہے - اور یہہ بھی آپکو جتایا گیا ہے - کہ پانی بہتی دفعہ جتنی غلاظتین یہ اپنے مین حل کرسکتا ہے اپنے ساتھ بہالیجاتا ہے - پس اگر کسی نے چھپی نظر بچاکر تالاب کی بدررو مین پاخانہ کردیا - یا موقعہ پاکر مردار یا دیگر قسم کی غلاظت اس جگہہ پھینک دی تو اوسنے اسطرح کرنیسے خالی اپنا ہی نقصان نہین کیا - بلکہ وہ اپنے کل شہر یونکی صحت کے نقصان کا باعث ہوا - یہی ایک بھاری وجہہ ہے

تالابون کی نالیون کو صاف رکھنا -

کہ موسم گرمین وبائی امراض پھیلتے ہین - تالابون کے پانی کے بوسیدہ اور کرم دار ہونیکی بھی یہی وجہ ہے -

مرگھٹ کا پانی دجاوے

(۴) قبرستان اور مرگھٹ کے دہون کا پانی تالابون مین نہ جانے دینا چاہئے - کیونکہ ان جگہون کی زمینون مین کئی قسم کی آرگے نک کثافتین ہوتی ہین جو پانی بہتا ہوا اپنے مین حل کرلیجاتا ہے اوران کثافتون کے باعث مضر صحت پڑتا ہے -

پینے کے تالاب مین نہ نہاو -

(۵) نہانے کے تالاب اور پینے کے تالاب علیحدہ علیحدہ ہونے چاہئے -

(۶) اگر کسی شہر مین صرف ایک ہی تالاب ہے جس سے پانی ملتا ہے تو اسمین نہانا اور کپڑے دہونا چاہئے - بلکہ دیگر حیوانات کے نہانے - پینے وغیرہ کیلئے پانیکو تالاب سے برتن مین بہر کر تالاب کی حد سے باہر ایسے طریق سے استعمال کرین - کہ وہ پانی پھر لوٹ کر تالاب مین نہ آسکے -

بھیڑ بکری گھی تالاب کا پانی نہ پلاؤ -

(۷) جس تالاب مین سے انسان پانی پیتے ہون - اُس تالاب سے حیوانون کو پانی نہ پلاوین اگر بغیر اسکے گذارہ نہین چل سکتا - تو حیوانون کو تالاب کی حد سے دور کہڑا کر کے ٹب یا ناندھی وغیرہ مین پانی بھر کر پلانا چاہئے - کیونکہ بہیڑ - بکری - گائے کی یہہ ایک جبلی عادت ہے کہ پانی پیکر اُسجگہہ بول براز کر دیتے ہین - پس اگر پینے والے تالابون پر ان حیوانون کو لیجایا گیا - تو یہہ جانور پانی پیکر وہان بول براز کردینگے - اور یہہ غلاظت اسی پانی مین رہکر اسکے پانیکو خراب کردیگی اور پانی مضر صحت انسان پڑیگا -

گہرے تالاب اچھے ہوتے ہین

(۸) تالاب جتنے گہرے ہون - اُتنا اچھا کیونکہ اسطرح پانی کم ضائع ہوتا ہے -

مچھلی اور کچھوا تالاب مین رکھو

(۹) تالابون مین مچھلی اور کچھوا کا ہونا ضروری ہے - کیونکہ ان دو چیزون کے ذریعہ پانی کی کئی قسم کی خرابیان دور ہوجاتی ہین - مچھلیان چھوٹے چھوٹے کیڑون کو کھا جاتی

مین پانی صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔

(۱۰) پینے والے پانیکے تالابون پر دہوبیون کے کپڑے دہونا بھی مضر صحت ہے۔ کیونکہ وہی کپڑون کی غلاظت پانیمین ملکر مضر صحت پڑیگی۔

دہوبی کپڑے تالاب پر نہ دہوئین

(۱۱) اگر ممکن ہو تو تالابون مین نہر سے پانی لانا چاہیے۔ کیونکہ بہر کیف نہر کا پانی سطح زمین کے دہون سے اچھا ہوگا۔

نہر کا پانی اچھا ہے۔

(۱۲) ایسے تالابون کے گرد جن مین نہر کا پانی پڑتا ہو۔ بڑے بڑے بند ہونے چاہئین تاکہ گرد و نواح کی سطح زمین کے دہون کا پانی تالاب مین نہ آسکے۔

تالاب کے گرد بند

(۱۳) اگر ممکن ہو۔ تو نئے تالابونکی بناوٹ اسطریق پر ہونی چاہیے۔ کہ چاہے چہبار وغیرہ کے ذریعہ یا خالی نکاسو نالی کے ذریعہ پانیکا نکاس تالابکے پیندیکے برابر سے ہو اور پانی لانے والی نہر کا اختتام تالابکے اوپر کی سطح کے برابر ہو اسطریق سے کل تالاب کا پانی صاف رہتا ہے

تالابکا پانی پیندے کے برابر سے نکالو

(۱۴) شہر کی بدررو یا گندے پانیکی نالی کو کسی صورت مین تالابکے درمیان یا تالاب کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہیے۔ کیونکہ بدررو کے تالابکے نزدیک ہی ہونیسے بدررو مین کسی قسم کی غلاظتین زمین کو طے کر کے تالابکے پانی مین جا ملینگی۔

بدرو تالاب مین نہ جاوے

(۱۵) اگر ممکن ہو۔ تو دو چار سال کے بعد تالاب کی گار نکلوا دینی چاہیے۔

تالاب کی گار مٹی نکلوائین

(۱۶) جن شہرون یا گانونکے لوگون کا گذارہ صرف تالابکے پانی پر ہی ہے۔ انکو چاہیے کہ تالابکے کنارے سے دو چار گز کے فاصلہ پر زمین مین کنوان کھود کر اس کنوین سے پانی پیوین اسطریق سے وہی تالابکا پانی زمین سے گذر کر اوس کنوین مین پہونچے گا۔ اور تالاب کی نسبت قدرے صاف ہو جاویگا اور پینے والے جونکون وغیرہ کی آفت سے بھی رہائی پاوینگے۔ کیونکہ اکثر ہمنے دیکھا ہے۔ کہ خراب پانیسے اون لوگون کے حلق مین

تالابکے نزدیک گڑھے کھود کر پانی پیئو

جونکین چلی جاتی ہین جنکے باعث سخت جریان خون ہوتا ہے۔ اور کئی دفعہ ان جونکون کا گلو سے نکالنا بھی دشوار ہوجاتا ہے۔ دیکھا جاتا ہے۔ کہ اکثر مستورات کنوئین سے پانی کھینچنے کی تکلیف سے بچنے کی خاطر تالاب سے پانی بھر لیتی ہین۔ مرد ونکو اسبات کی برائیون کی باہت مستورات کو آگاہ کرنا چاہئے۔

سنوئین۔

کوئین۔ پنجاب کے اکثر شہرون مین پانی کنوون سے لیا جاتا ہے۔ کوئون مین بھی بارش کا پانی جاتا ہے۔ بارش کا پانی زمین کے مختلف طبقون کے درمیان سے گذرتا ہوا اور کئی قسم کے نمک اپنے مین حل کرتا ہوا زمین کے ایسے تختے پر جا ٹھیرتا ہے۔ جسکے نیچے نہین گذر سکتا۔ پس کوئین کے پانیکی حالت اول اس زمین پر منحصر ہے جسپر کنوان کھودا جاوے۔ اگر کسیوقت اسمین قبرستان مرگھٹ یا روڑی وغیرہ کے ڈھیر ہون گے۔ تو اس کوئین کا پانی ضرور خراب ہوگا۔ اور ایسی جگہہ کے کوئین کا پانی ہرگز نہ پینا چاہئے۔

قبرستان مین نہ ہون۔

وویم۔ اگر کنوان ایسی جگہہ نہین کھودا گیا۔ لیکن بعد مین بے پروای کے باعث اسکے گرد نواح کی زمین سیلی کیچڑ دار اور گندی رہتی ہے۔ تو بھی اسے کئی قسم کی غلاظتین بارش وغیرہ کے پانی مین حل ہوکر تہ نشین ہوتی ہوئین کنوئین کے پانی مین جا ملتی ہین پرانے شہرون۔ یا گاؤن کی زمینون مین پرانی آبادی کے باعث کئی قسم کی غلاظتون کے ڈھیر جمع ہوئے ہوتے ہین۔ اور یہہ غلاظتین بارش وغیرہ کے پانی مین حل ہوکر کنوون کے پانی مین ملتی رہتی ہے جسکے باعث شہر کے اندر والے کنوون کا پانی خراب ہوتا ہے اسلئے مناسب ہے کہ جہان تک ممکن ہوسکے پینے والے پانیکے کنوؤن کو شہر سے باہر صاف ستھری جگہ مین ہونا چاہئے۔ لاہور واٹرورکس کے ذریعہ جو پانی ملتا ہے اسکے صفا اور لذیذ ہونیکا باعث یہہ ہی ہے کہ وہ کنوئین جن سے یہہ پانی آتا ہے شہر سے دور صاف ستھری میدان مین

کنوؤن کو صاف ستھرا رکھنے کے طریق - یعنی حفاظت

واقع ہین کوئین کو صاف ستھرا رکھنے کی غرض سے مفصلہ ذیل باتونکا خیال رکھنا چاہئیے

(۱) کوئین کی گرد نواح کی زمین کو صاف رکھنا چاہئیے - اسجگہہ کیچڑ جمع نہ ہونے پاوے

(۲) کوئین کے نزدیک جائے ضرور اور بدرو نہ ہونی چاہئیے -

روڑی نہ رکھنا

(۳) - کوئین کے نزدیک روڑی وغیرہ کے ڈہیر نہ ہونے چاہئیے -

کنوؤن کی نالیان صاف رکھو -

(۴) کوؤن کے نزدیک والی نالیون کو ہر وقت صاف اور ستہرا رکھنا چاہئیے -

قصاب - وغیرہ کنوؤن کے نزدیک نہ ہون

(۵) کوؤن کے نزدیک قصابون - دب گرون - چمرنگ وغیرہ لوگونکی دوکانین نہین چاہئیے اگر کسی کنوئین کے نزدیک ایسی دوکان ہو بھی تو فوراً اس کوئین کو متروک کر دینا چاہئیے -

متذکرہ بالا غلاظتون کے علاوہ کئی دیگر قسم کی غلاظتین لوگ ناواقفی کے باعث کوئین مین پھینک دیتے ہین - اور اسکے پانیکو گندا کر دیتے ہین - کیا اپنے کبھی کسیکو نہین کہا - یا کبھی نہین سنا - کہ گندے ہاتھ برتن کو مت لگاؤ - پانی خراب ہو جاویگا - سو جیسے جب برتن کو ہاتھہ لگانیسے برتن کا اندر والی پانی خراب ہو جاتا ہے - اور مضر صحت خیال کیا گیا ہے تو کیا کوئین مین کھلے طور پر خراب چیزین پھینکنے سے کوئین کا پانی غلیظ اور مضر صحت نہ ہوگا - گھڑے کا پانی تو ایک آدمی یا - ایک کنبے کو مضر پڑیگا اگر کوئین کا پانی بگڑ گیا تو کئی کنوؤن کا نقصان کریگا - ناظرین مین سے بہت صاحبون نے - ملاحظہ کیا ہوگا - کہ

کنوؤن کو صاف رکھنے کی ضرورت

پنجاب مین اکثر لوگ کوؤن کے چبوترون پر نہاتے ہین - اور انپر گندگی آلودہ میلے کچیلے کپڑے دہوتے ہین - انکے نہانے اور کپڑے دہونے کی چہینٹین کھلے طور پر پانی پر جاتی ہین - کوؤن پر آبدست کرتے ہین - سقہ مٹی آلودہ پاؤن کوؤن کے چبوترون پر دہوتا ہے - اور دہوون کے پانیکا بہت ساحصہ کوئین مین جاتا ہے - کوئین کی بدرو غلیظ ہوکر کئی قسم کی عفونت دیتی ہے - کیا اس طریق سے کوئین کا پانی گندا نہین ہوتا

تو اور کیا ہوتا ہے - اگر آپکے سامنے آپکو جتلا کر آپکے پینے والے گھڑے مین پاؤن سے کے دہون یا غلیظ کپڑیکے دہون کے پانی کے چند قطرات ڈالدین - تو کیا آپ یے تماشا یہ نہ کہہ اُٹھینگے - ارے میان ارے بہائی یہ کیا کیا - پانی خراب کر دیا - اسکو پھینک دو اور لے آؤ - اگر امیر ہے - تو گھڑے پھوڑنیکا حکم دیدیگا - کیا افسوس کی جگہہ نہین - جب گھڑیکے لیئے اتنا تردد کیا جاتا ہے - تو کوئین کے لیئے جس سے کئی لوگ پانی پیتے ہین - سہ چند تردد کیون نہونا چاہیئے - تاکہ ہر ایک بشر کو صاف لذیذ شفاف پانی پینے کے لیئے ملے

(۶) کوؤن کے چبوترے ہمیشہ باہر کیطرف ڈہالو بنانے چاہیئے - اور ایک یا دو جگہہ پر جہان پانی بھرنیکا موقعہ رکھنا ہو - چبوترے مین پاؤدان بنائے جاوین - تاکہ پانی کھینچنے کیوقت سقہ یا مالی اسپر کہڑا ہوسکے - اور پاؤن پھسلنے کا اندیشہ بھی نہ رہے - اور کسیکو کوئین کے چبوترے پر کپڑے وغیرہ دہونے اور نہانے کا موقعہ ہی نہ ملے - چبوترے کو سطح زمین سے خوب اونچا ہونا چاہیئے - تاکہ اسکے گردنواح کی زمین کا پانی بارش کیوقت اچھل کر کوئین مین نہ پڑے - اور جانور اندہیرے وغیرہ کیوقت اسمین نہ گرسکین - جس کوئین کے چبوترے پرانے ہین - اور لوگونکو نئے بنانیکی توفیق نہین - تو اسی کنوؤن پر نہانا کپڑے دہونا قطعی بند کرنا چاہیئے -

(۷) کوئین مین ارادتاً کوئی میلی چیز نہ پھینکنی چاہیئے - جیسا کہ اکثر اپنے ملک کے اہل ہنود مین پھول بتاشے وغیرہ پھینکنے کی رسم ہے - میٹھا یعنی مصری اور بتاشے ڈالنے سے تو چندان نقصان نہین - لیکن نباتاتی چیزین مثلاً پھول آرد وغیرہ ڈالنے سے کنوئین کے پانی مین کرم چل پڑتے ہین اور اوسی پانیکو لوگ معہ کرمون کے دیکھے بہالے بغیر پی

کنوؤن کے چبوترے

چبوترہ پر نہانا نہ چاہیئے

کنوؤن مین میلی وغیرہ پھینکنا

جاتے ہین +

کنوین مین چراغ نہ جلاؤ

(۸) اگر کوئین پر عوام الناس کے فایدیکے لئے روشنی کرنا منظور ہے ۔ تو کوئین کے منہہ سے باہر اور قدرے فاصلہ پر چراغ وغیرہ جلا سکتے ہین ۔ تاکہ دلی منشا بھی پوری ہو ۔ اور چراغ یا تیل کنوئین مین بھی نہ پڑے ۔ چونکہ کوئین پر چراغ جلانیکا پنجاب مین بہت رواج ہے اسلئے اسبات کیطرف مستورات کی خاص توجہ دلانی چاہئے ۔

(۹) پانی کھینچتے وقت کوئین مین مٹی آلودہ یا کسی قسم کا میلا برتن نہ ڈالنا چاہئے ۔ کیونکہ وہی مٹی ۔ یا دیگر قسم کی غلاظت برتن سے کوئین کے پانی مین حل ہو کر سب پانیکو خراب کردیگی ۔

(۱۰) اس قسم کی غلاظتون کے علاوہ کئی قسم کی غلاظتین ہوا کے ذریعہ اندر پہنچ جاتی ہین ۔ مثلاً مٹی پتے ۔ وغیرہ ۔ اسلئے چبوترہ دنکو سطح زمین سے اونچا رکھنا چاہئے ۔ تاکہ پتون مٹی وغیرہ جیسی چیزون کو کنوون مین جانیکا موقع نہ ملے ۔

پرندونکے گھونسلے

(۱۱) پرندکنوون کے اندر اپنے گھونسلے بنالتے ہین ۔ اور انکے بچے پانی مین گر کر مرجاتے ہین ۔ اور پانی کو بوسیدہ کردیتے ہین ۔ اسواسطے اگر ممکن ہو ۔ تو کوئین کے منہہ پر لوہے یا دیگر دہات کی جہتی وار چہت اس طریق سے ڈالنی چاہئے کہ اس چہت کے پہلو کے برابر پانی کھینچنے کی جگہہ رہے ۔ اور کنوین کی دیوارون مین موریان وغیرہ نہ رکھنی چاہئے جیسا کہ اکثر کنوین مین اترنے کی سہولیت کی غرض سے رکھی جاتی ہین کیونکہ ان مین بھی پرند گھونسلے بنالیتے ہین ۔

مویشیون کی پیشاب گوبر وغیرہ کو کنوین میں گرنے نہ پاوے

(۱۲) اگر پانی جانورون کے ذریعہ کوئین سے نکالا جاتا ہے ۔ تو جانورون کے چلنے والی جگہہ کو صاف ستھرا اور اس طرز پر ڈہلوار رکہنا چاہئے ۔ کہ انکا گوبر پیشاب اور پاؤن کی پامال شدہ مٹی یا بارش کیوقت اس قسم کی دہون کوئین مین نہ جاسکے ۔

(۱۳) جن کوؤن کا پانی پینے مین آتا ہے - ان کوون پر معمولی چہت یا درخت نہ ہونے چاہئے - چہت ڈھلنے سے کوئین کے بخارات اچھی طرح سے نہین نکل سکتے اور چہتون مین پرند گھونسلے بنا لیتے ہین - جنکے گھونسلونسے انڈے یا بچے پانیمین گرکر مرجاتے ہین اور بوسیدہ ہوکر پانیکو متعفن کردیتے ہین - درخت لگانیسے درختون کے پھول پتے پرندون کے گھونسلونسے انڈے بچے گرکر پانی کو متعفن کردیتے ہین -

(۱۴) اگر کوئی کنوان مدت تک ویران پڑا رہا ہو - اور پانی اوسکا پھر استعمال مین لانیکی منشا ہے تو اول اسکے پرانے پانی اور گار کو نکالدینا چاہئے گار نکالنے کے چند دن بعد اس کنوئین کا پانی استعمال کرین - تاکہ نئے پانی کی مٹی وغیرہ تہ نشین ہوجاوے -

(۱۵) کوئین مین سے کم سے کم ہر سال نہین تو ہر دوسرے سال ٹوٹے پہوٹے برتن اور گار وغیرہ نکالدینی چاہئے - کیونکہ گار وغیرہ کے نہ نکالنے سے بھی پانی عفونت پکڑتا ہے - اور مضر صحت ہوجاتا ہے -

کنوؤنکی گار نکالنا -

(۱۶) شہر کے کنوون کے نزدیک والی نالی کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے - تاکہ زاید پانی اسمین سے باسانی بہ جاوے - اور نالی مین جمع نہ رہے - اگر کنوان شہر مین کسی ایسے موقعہ پر ہے کہ اسکی چارون طرف آمد رفت کا رستہ ہو - تو اسکی چارونطرف نالی بھی ہونی چاہئے - اور یہہ نالی بڑی نالی کیطرف ڈھالو رکھنی چاہئے - تاکہ نالیون مین سے پانی باسانی بہ سکے کوئین کے گرد پانی جمع نہ ہونے پاوے آمد رفت کے باعث کیچڑ ہونیکا موقعہ نہ ملے

کنوؤنکی بدرو صاف رکہنا

چشمہ - اکثر پہاڑی ملک کے شہرون کے لوگ چشموں کا پانی استعمال کرتے ہین - چشمون مین بھی کوؤن کیطرح بارش کا پانی آتا ہے - چشمون کے پانی کی صفائی وغیرہ کیلئے بھی وہی احتیاط ضروری ہین جنکا ذکر کنوون کے بیان مین آیا ہے -

چشمہ

نہریں - کئی شہروں کا گذارہ نہروں کے پانی پر ہی ہوتا ہے - مثلاً سکی مروت اسجگہہ کی زمین کے ریتیلا ہونیکے باعث کنووں کا کہودنا دشوار ہوتا ہے اسلیئے اس ملک کے باشندونکو آٹھ دس میل سے پانی لانا پڑتا ہے - بناوٹی نہریں تو دریا سے نکالی ہوئی ہوتی ہیں - لیکن قدرتی نہریں چشموں سے شروع ہوتی ہیں - نہر کے پانی میں چشمہ یا دریا کی موجودہ کثافتوں کے علاوہ نہروں کے استعمال کرنے کے وقت کئی دیگر قسم کی غلاظتیں بھی ملجاتی ہیں - مثلاً گردنواح کی زمین کا دھوون - مردوں کی لاشیں معدنی اور نباتاتی غلاظتیں جو نہر کا پانی اپنے اثنا راہ میں بہا لیجاتا ہو خاصکر اگر نہر کے کنارے پر گانو ہوں تو ملک کی رواج کے موجب ساکنان دیہہ بھی نہر کے نزدیک والی کہائی گڑہوں میں بول و براز کرکے کچھ دنوں کے بعد ایسی قسم کی غلاظتوں کے ڈہیر لگا دیتے ہیں - جو یا تو ہوا کے ذریعہ خشک ہوکر پانی میں ملتا رہتا ہے - یا بارش ہونے پر ایک ہی دفعہ دھل کر پانی میں جا ملتا ہے - بول براز کے علاوہ سیکڑوں باشندے اپنے میلے کچیلے کپڑے بھی نہر میں دہوتے ہیں - اور ان کے کپڑوں کی میل اور کتنے ہی من صابن دن بھر کے اندر اس پانی میں ملتا رہتا ہے - لاہور ہی کی نہر کا حال سنئے - اس نہر کو میاں میر کے پاس دیکھیں تو اسکا پانی شفاف سا نظر آویگا - اور وہی نہر لاہور شہر کے بہاٹی یا ٹکسالی دروازہ کے پاس دیکھیئے - پانی دیکھنے میں بھی میلا اور یوں بھی عفونت پذیر ہوتا ہے - اسی باعث ایسی نہروں کا پانی جو گانو وغیرہ کے درمیان سے گذرتی ہیں - جنگلی نہروں کی نسبت بہت غلیظ ہوتا ہے - بوقت اشد ضرورت نہر کے پانیکو ابالنے اور فلٹر کرنیکے بغیر ہرگز نہ پینا چاہئے اگر فلٹر دستیاب نہیں ہوسکتا - تو اول پانیکو پھٹکڑی نرملی وغیرہ کے ذریعہ صاف کرنا چاہئے - بعد ازاں اسمیں چار کے بیچے ڈال کر چار کا خسانده بنا کر پیویں - وبائی امراض کے دنوں میں نہر دریا وغیرہ یا ایسے کنوئیں سے جسکے گرد وبائی بیماریاں پہیلی ہوں - پانی نہ پینا چاہئے - کیونکہ

نہریں

پانی کسطرح خراب ہوتا ہے -

شہر اور میدان کی نہر کے پانی میں فرق -

نہر کا پانی صاف کئے بغیر نہ پیو

وبا کے دنوں میں احتیاط

اس ملک کے لوگ ایک عام رواج کے باعث بیماروں کے کپڑے خواہ بیمار کسی بیماری میں مبتلا کیوں نہ ہوں تالاب کوؤں وغیرہ پر دھونیکے عادی ہیں - جسکے باعث وبائی بیماری میں گرفتار شدہ مریض کے کپڑونکا میل بول وغیرہ دھلکر پانی میں جاملتی ہیں - اور اس طریق سے نہ ہی نہر پانی کے ذریعہ پانی پینے والوں کے جسم میں جاکر انکو اسی بیماری میں گرفتار کرتا ہے -

دریا

دریا - کئی شہروں کا گذارہ دریاؤں کے پانی پر بھی ہوتا ہے - دریاؤں کا پانی نہروں کے پانیکی نسبت اور بھی خراب ہوتا ہے - کیونکہ ان نہروں کی جو بر سر دریا واقعہ ہیں بدرو دھوبی اور کارخانوں کی غلاظتیں وغیرہ دھلکر دریا میں جاملتی ہیں - اور خاصکر موسم برسات میں مٹی وغیرہ اور دیگر غلاظتوں کے باعث جو بارش کے ذریعہ سطح زمین سے دھلکر دریا میں جاملتی ہیں - پانی اور بھی گندلا ہو جاتا ہے - اسواسطے دریا کا پانی استعمال کرنیمیں خاصکر جبکہ دریا طغیانی پر ہو نہایت ہی احتیاط رکھنی چاہئے - اور اگر پانی کی اشد ضرورت ہو - تو دریا کا پانی پینے سے پہلے وہی احتیاط کرنی چاہئے - جسکا ذکر نہروں کے پانی میں آچکا ہے -

پانی کے نقص

امپیوری ٹیز آف واٹر - یعنی پانی کی نجاستیں - پانی میں دو قسم کی نجاستیں ہوتی ہیں - (۱) وہ جو اسمیں حل ہو جاویں - اور نظر نہ آویں - (۲) جو حل نہ ہوں اور نظر آویں نظر آنے والی نجاستیں بھی دو قسم کی ہوتی ہیں - (الف) معدنی یعنے ان آرگینک (ب) نباتاتی یعنی آرگینک -

ان آرگینک

ان آرگینک - یعنی معدنی نجاستیں - اکثر مٹی وغیرہ کی قسم سے ہوتی ہیں - دریاؤں جوہڑوں اور تالابوں کے پانی میں پائی جاتی ہیں - اس قسم کا میلا پانی پینے سے انسان - اسہال پیچش وغیرہ کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں -

آرگینک

آرگینک - یعنی نباتاتی نجاستیں کئی قسم کی ہوتی ہیں - اور معدنی نجاستوں کی نسبت

مضر صحت ہوتی ہین - پانی مین کئی قسم کے بیچ چھوٹے چھوٹے کیڑے (پوبین) کپڑدن
کا دہون زمین کے دہواے ملنے سے بزار کے رہنبرون کی آمیزش اور چھوٹی جونکین ہوتی ہین
اگر اس قسم کا پانی پیا جاوے - تو آپ سوچ سکتے ہین - کہ اسکا نتیجہ کیا ہوگا - جس قسم کے کرم پانی مین
ہونگے - اسی قسم کے کرم انسان کے شکم وغیرہ مین پیدا ہو جاوینگے - کدو دانے - ملپ وغیرہ اگر جونکین
ہونگی - تو حلق وغیرہ مین چمٹ کر جریان خون کا باعث ہونگی - خدانخواستہ اگر ہیضہ کا زہر پانی مین
ملا ہے - یا ہیضے کے مریض کے آلودہ کپڑے - پاول وبراز اسمین ڈالے گئے ہین - تو ایسا پانی پینے
والا ضرور اس مرض مین مبتلا ہوگا - اسیواسطے وبائی بیماریون کے دنون مین پانی وغیرہ ہر ایک جگہہ
سے بغیر احتیاط کے نہین پینا چاہئیے -

حل شدہ کثافتین

آرگے نک اور ان آرگے نک قسم کی نجاستون کے علاوہ پانی مین دیگر قسم کی ایسی نجاستین ہوتی ہین
جو دیکھنے مین نہین آتین - لیکن کیمیاوی شناخت سے پہچانی جاتی ہین - مثلاً امونیا ہوا کا پانی مین
ہونا گو یہہ ہوا خود مضر صحت نہین - لیکن اسکے موجود ہونیسے پانی مین کئی دیگر قسم کی کثافتون کی
موجود ہونیکا گمان ہوسکتا ہے - کیمیاوی شناخت سے نائی ٹرائیٹ قسم کے نمکون کی پانی
مین پائے جانیسے اسبات کا گمان ہوتا ہے کہ اوس پانی مین تازہ آرگے نک نجاستین موجود ہین
لیکن نائی ٹریٹ قسم کے نمکون کے پانی مین پائے جانیسے اسبات کا گمان ہوتا ہے کہ آرگے نک
قسم کی نجاستین جو پانیمین تہین قدرے آکسی ڈائیز ہوگئی ہین یعنے پرانی ہوگئی ہے اسلئے نائی ٹرائیٹ
قسم کے نمکون کا موجود ہونا نائی ٹریٹ قسم کے نمکون کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے - دوسرا
سلفوری ٹیڈ ہائیڈروجن گاس کا پانی مین ہونا - اس سے پانی بہت بدبودار ہو جاتا ہے - ایسا
پانی پینے سے انسان مرض اسہال - پیچش اور دبل مین مبتلا ہوتا ہے - ایسے پانی مین
پیتل کا برتن ڈالنے سے برتن کا رنگ سنہری ہو جاتا ہے - مرض ٹائی فائیڈ فیور اور ہیضہ

اکثر پینے کے پانیمین ان بیماریون کے مریضون کے بول براز کے ذرون کے ملنے سے اور اس زہرآلودہ پانیکے پینے سے تندرست آدمی بھی اسی بیماری مین مبتلا ہو سکتا ہے یہان تک کہ اگر اس زہرآلودہ پانیکو دودہ مین ملایا جاوے۔ اور وہی دودہ استعمال مین لایا جاوے تو جتنے آدمی اس دودہ کو پیوینگے۔ مبتلا مرض مذکور ہونگے۔ موسم کے لحاظ سے بھی دریا کوئیں تالاب وغیرہ کے پانیمین خرابیان ہوسکتی ہین۔ مثلاً موسم برسات کے آخیر مین اکثر کنوؤن اور گل نالیون کا پانی چڑہ آتا ہے۔ اور موسم سرما کی نسبت انکے پانیون کی رنگت ذائقہ اور خوشبو بدل جاتی ہے۔ اور پانی ویسا خوشگوار نہین رہتا۔ اسلئے اگر کسی موسم مین کوئین کے پانی ذائقہ وغیرہ مین فرق معلوم ہو تو پانیکو جوش دیکر اور فلٹر کرکے پینا چاہئے۔

امتحان پانی

اگزامینیشن آف واٹر۔ یعنی امتحان پانی۔ پانی کی کیمیاوی ساخت بیان کرنیسے ہمارے ناظرین کو چندان فایدہ حاصل نہ ہوگا۔ کیونکہ انکے پاس کیمیاوی شناخت کے آلہ اور اشیا موجود نہین ہوتے۔ اسواسطے سرسری امتحان کا طریق لکھا جاتا ہے۔ پانیکو سرسری طور پر ملاحظہ کرتے وقت اسکی رنگت صفائی خوشبو اور ذائقہ دیکھنا چاہئے۔ طریق امتحان۔ ایک شفاف لمبے ٹمبلر گلاس میں) پانی بہر کر گلاس کو کسی ہموار جگہہ پر یا میز پر رکھ دین۔ تاکہ پانی ٹھہر جاوے پانیکے ٹھہر جانے پر پانیکو شیشہ کے درمیان سے دیکھنے سے اسمین تیرتی ہوئی چیزین یا تہ نشین چیزین بخوبی نظر آسکینگی۔ اگر اسوقت کوئی چیز تہ نشین نہ ہولے۔ تو ۲۴ گھنٹہ تک اس کو چلینی وغیرہ کے پیالہ سے ڈھانپ کر احتیاط کے ساتھ الگ رکھ چھوڑین۔ ۲۴ گھنٹہ کے بعد ملاحظہ کرنیسے اگر کوئی چیز تہ نشین ہوگی۔ نظر آجاویگی۔ اگر چیزین بہت چھوٹی ہین۔ تو انکو میگنی فائنگ گلاس یعنی آتشی شیشہ کے ذریعہ ملاحظہ کرین۔ کیونکہ اس قسم کے شیشہ سے چھوٹے سے قدر کی چیز بھی بڑی معلوم ہوسکتی ہے۔ عمدہ پانی مین کوئی چیز تہ نشین نہ ہوگی اور جسقدر چیزین تیرتی

ہوئی پائیں نہیں نظر آویں - اسقدر پانی خراب سمجھنا چاہئے - پانی میں حل شدہ چیزوں کی
دیکھنے وغیرہ سے شناخت نہیں ہوسکتی - لیکن کئی چیزیں ایسی ہیں - کہ سونگھنے سے معلوم ہوسکتی
ہیں - مثلاً امونیا ہوا - سلفیوریٹیڈ ہائیڈروجن ہوا - اگر سرد پانیکے سونگھنے سے اسکی بو نہ آوے
تو پانیکو گرم کرکے سونگھنا چاہئے - کیونکہ گرم کرنے پر پانیکے ابخروں کے ساتھ یہ چیزیں بھی
پانیسے خارج ہوتی ہیں - عمدہ پانی ہمیشہ بے رنگ ہوتا ہے - اگر اس میں کسی قسم کا رنگ
نظر آوے تو سمجھو کہ پانی خراب ہے - عمدہ پانی بے ذائقہ ہوتا ہے - اگر کھاری ہو تو سمجھو
کہ نمک زیادہ ہے کھاری پانی میں کپڑے دھونے سے صابن کا خرچ زیادہ پڑتا ہے

پانی جلانا

اگر تھوڑا پانی کسی صاف برتن میں ڈالکر جلایا جاوے - اور جلنے کے بعد اگر اس برتن کی سطح
سیاہ ہوجاوے - تو جاننا چاہئے کہ اسمیں آرگینک میٹر بہت ہے - اگر برتن کی رنگت
بھوری ہوجاوے - تو آرگینک میٹر کم ہوگی اگر پانی جلنے کے بعد برتن کی سطح بالکل
صاف رہے تو سمجھو کہ آرگینک میٹر نہیں ہے -

پانی کیمیاوی شناخت کرنے کے لئے اکٹھا کرنا -

اگر کسی جگہکے پانیکو کیمیاوی شناخت کی غرض سے کیمیکل اگزامنر صاحب کی خدمت
میں بھیجنا ہے - تو پانی حسب طریق ذیل اپنے ہاتھ سے اکٹھا کرکے اور بوتل میں بند کرکے بھیجو -
یہہ کام کبھی نوکر کے سپرد نہیں کرنا چاہئے - بوتل کو اول لائکوار پوٹاسی سے خوب صاف کرو
بعدہ گرم پانیسے خوب دھوؤ - تاکہ چکنائی وغیرہ سے صاف ہو پھر اسی پانیسے جو ملاحظہ
کیلئے بھیجنا چاہئے - بوتل کو دھوؤ - دھونیکے بعد اسمیں پانی بھردو - بوتل نمبر شیشے کے
ڈھکنے ہونے چاہیں - یعنی بوتلیں سٹاپرڈ ہوں - اگر یہہ دستیاب نہ ہوسکیں - تو کاک
ہمیشہ نیا صاف اور ایسا ہونا چاہئے کہ بوتل کے منہہ کو خوب مضبوطی سے بند کردیوے
تاکہ قطرات پانی اس سے نہ نکل سکیں - بعد میں بوتل کو سربمہر کرکے گھاس پھوس کے ذریعہ

صندوق مین بند کرکے یا اگر ممکن ہو تو دہنی پھیدیوین ۔

پانیکو صاف کرنیکا طریق

پانی کو صاف کرنے کے طریق کئی ہین - اول **مقطر کرنا** جیسا سولف وغیرہ کا عرق نکالتے ہین - اس طریق سے ایمونیا سلفیو - سے ایڈ ہائیڈروجن وغیرہ گرمی کے باعث اڑجاتی ہین - اور باقیماندہ غلاظتین تہ نشین ہوجاتی ہین - لیکن افسوس یہہ ہے کہ اسطریق سے پانی خوش ذایقہ نہین رہتا -

جوش دینا

پانی کو نصف سے ایک گھنٹہ تک **اوبالنا** - اسطریق سے پانی کی کئی قسم کی معدنی غلاظتین نیچے بیٹھ جاتی ہین - کرم مرجاتے ہین - اُن دیہات یا قصبات کے لوگون کو جن مین پتھری کی بیماری بہت ہوتی ہے - پانی ضرور اوبال لینا چاہئے - اور خاصکر متعدی بیماریون کی دبا مین بہی پانی کو اوبالنے کے بعد ٹھنڈا کرکے پینا چاہئے -

(۳) پانیکو کہلے برتنون مین ڈالکر کھلی نفیس ہوا مین رکھنے سے بہی پانی قدرے صاف ہوجاتا ہے لیکن یہہ عمدہ طریق نہین ہے -

پھٹکری ملانا

(۴) پانی مین پھٹکری یا کلی ملانا - پانچ سیر پانی مین چار رتی یا ایک ماشہ پھٹکری یا کلی چونا ملانیسے پانیکی کئی قسم کی نجاستین تہ نشین ہوجاوینگی - ملاح وغیرہ اول اسطریق سے پانیکو صاف کرکے بعد اسکو جوش دیکر ٹھنڈا کرکے پیتے ہین - پانیمین پھٹکری یا چونا ملاکر گھڑا کو بارہ گھنٹہ تک الگ رکھتے ہین - اس اثنا مین پانیکا گندلا پن تہ نشین ہوجاویگا - اور صاف پانی اوپر آجاویگا -

نرملی ملانا

(۵) نرملی کو کوفتہ کرکے پانی مین ملانیسے بھی پانی صاف ہوتا ہے - پانیکے باعث بیج پھول جاتے ہین - اور تہ نشین ہوتے وقت پانیکی میل کو اپنے ہمراہ نیچے لیجاتے ہین - بعض آدمی دو تین ماشہ سفوف نرملی اسکو گھڑے کی اندرونی سطح پر ملدیتے ہین -

اور اس گھڑے کو پانی سے بھر دیتے ہین - نرلی کے ہونے کے باعث پانیکا گندلا پن گھڑی کی دیوار پر اس نرلی کے ساتھ جا ٹھہرتا ہے - اور پانی شفاف ہو جاتا ہے - لیکن شرط یہہ ہے کہ نرلی والے گھڑے کو پانی سے بھر کر کم سے کم بارہ گھنٹہ تک الگ رکھہ چھوڑین

سنگ تاکرنا

(۶) گرم جلتے ہوئے لوہے یا جلتی ہوی ٹھیکریون کو پانی مین ڈالنے سے پانیکی (بناتاتی) آرگینک خرابیان دور ہو جاتی ہین - یہی وجہ ہے کہ دیسی حکما اکثر بیمار ون کو آب حکمت یعنی سنگ تا پانی دیتے ہین -

(۷) دیگر خشک چیزین مثلاً قرص چار وغیرہ پانی مین ملانیسے پانیکا گندلا پن دور ہو جاتا ہے -

(۸) کوئلے کے ٹکڑے پانی مین ڈالنے سے پانی رنگت مین صاف ٹھنڈا اور ذائقہ مین میٹھا ہو جاتا ہے -

فلٹر کرنا

(۹) پانیکو صاف کرنیکا سب سے عمدہ طریقہ فلٹریشن ہے - اگر وبائی بیماریان پھیلی ہوی ہون تو پانی کو جوش دیکر فلٹر مین ڈالنا چاہیے - فی زمانہ بنے بنائے فلٹر بازارون مین بکتے ہین - لیکن اکثر لوگ خرچ کے لحاظ سے یا کمی آمدنی کے لحاظ سے خرید نہین سکتے -

گھریلو فلٹر بنانیکا طریق -

اسواسطے گھریلو فلٹر بنانیکا طریق ذیل مین درج کیا جاتا ہے - **ضروریات** - تین منزلی گھڑونچی جو قریباً دو گز کے لمبی ہو - تین گھڑے جنکے پیندے مین برمہ سے چھید کیا ہو - بریان ریت خشک تازہ صاف ستھرے کورے برتن کی ٹھیکریان - دم کئے ہوئے کوئلے ایک گھڑیکو کوئلون سے نصف بھر کر گھڑونچی کی سب سے اوپر والی منزل پر رکھین - دوسرے گھڑے مین چار انگشت ٹھیکریون کی تہہ اور اسکے اوپر چار انگشت بریان ریت کی تہ دیکر دوسری منزل پر رکھین - اور تیسرے گھڑے کو کھولتے ہوئے پانیسے دھو اور صاف کرکے سب سے زیرین منزل پر رکھین - نیچے والے گھڑیکے پیندے مین چھید نہ ہونا چاہیے - اور

اوپر والے دونو گھڑون کے پیندون کے سوراخون مین کوئلہ وغیرہ ڈالنے سے پہلے صاف ستھرے
کپڑے کی بتی داخل کردین تاکہ پانی سوراخون مین سے ایکدم بہہ نہ جاوے۔ اور ان گھڑون
کے منہہ سوراخ دار چھپنی سے بند کرنے چاہئین۔ اور انکی چھپنیون پر صاف ستھرے کپڑے کا ٹکڑا رکھنا
چاہئے۔ تاکہ چھپنی کے سوراخون کے رستہ مٹی وغیرہ گھڑے مین چلی جاوے۔ سب سے اوپر والے گھڑے کی چھپنی
مین سوراخ کی ضرورت نہین۔ اب سب سے اوپر والے گھڑے کے باقی ماندہ نصف حصہ مین پانی
بھردین۔ یہ پانی کوئلون کو طے کرکے گھڑے کے سوراخ کے رستہ ٹھیکری والے گھڑے مین ٹپکے
گا۔ اور ٹھیکری والے سے ریت والے مین ٹپک کر سب سے نیچے والے مین ٹپکے گا۔ اور نیچے والے
گھڑے کا پانی جمع ہونیکے بعد پینے کے لائق ہوگا۔ اگر تین گھڑون اور گھڑونچی کا قابو نہ ہو۔ تو ایک
گھڑا بھی کام دیسکتا ہے۔ اس گھڑے مین چھید کرکے اسکے پیندے کے برابر دو تین انگلی موٹی
تہہ ٹھیکریون کی جمادین۔ ٹھیکریون کے اوپر دو تین انگلی موٹی تہ ریت کی جمادین۔ اور ریت
کے اوپر پاؤ بھر کوئلے ڈال دین۔ اور ان کوئلون کے اوپر مٹھی یا دو مٹھی ریت ڈال دین۔
تاکہ کوئلے تیرنے نہ لگ جاوین۔ ان چیزون سے ایک گھڑا نصف بھر جاویگا۔ اور گھڑے کے
باقیماندہ نصف حصہ مین پانی ڈالدین یہ پانی ریت وغیرہ کو طے کرکے گھڑے کے پیندے
والے سوراخ کے رستہ ٹپکے گا اس فلٹر والے گھڑے کو گھڑون کی معمولی گھڑونچی پر جو ہاتھ
یا ڈیڑھ ہاتھ اونچی ہوتی ہے۔ رکھدین۔ اور گھڑے کے نیچے جہان پانی ٹپکے۔ ایک
چھوٹی سی جھجری یا صراحی اس طریق سے رکھ چھوڑین۔ کہ گھڑے کا پانی ٹپک کر اسمین آتا
رہے۔ نیچے کے گھڑے یا جھجر کا منہہ بھی حسب ہدایت کپڑے یا چھپنی سے بند رکھنا چاہئے
یہہ بھی یاد رہے۔ کہ فلٹر کی چیزین ہر ہفتہ وار بدلنی چاہئین۔ اگر بدلی نہ جاوینگی۔ تو
پانی صاف طور سے نہین نکلے گا۔ اُسی ریت اور ٹھیکریون کو نکالکر دہوپ مین خشک کرکے

فلٹر کی چیزونکو ہفتہ وار بدلنا

کڑاہی مین آگ پر بریان کرین - اگر ممکن ہو تو کوئلون کو بدلدین - ورنہ اگر تازہ دستیاب نہ ہون - تو ان ہی کوئلون کو خشک کرکے اور قدرے تازہ ملاکر پھر استعمال کرسکتے ہین -

پیتل کی گاگرون سے مٹی کے برتن اچھے ہین -

لوہے پیتل تانبے کے برتنون مین پینے کا پانی رکھنے کے بجائے مٹی کے برتن عمدہ ہوتے ہین - کیا آپ نے مٹی اور پیتل کے برتن کا پانی پیتے وقت فرق تمیز نہین کیا - اول مٹی کے برتن کا پانی میٹھا ٹھنڈا اشفاف ہوگا - پیتل کے برتن والا پانی گرم اور بھدا گدلا ہوگا پیتل تانبے کی گاگرونکو خواہ خود خواہ نوکرون سے چاہئے کیسا ہی صاف کیون نہ کرین - تاہم انکے تنگ منہ ہونیکے باعث انکی اندرونی میل کبھی اچھی طرح سے صاف نہوگی مٹی

مٹی کی برتن روغنی نہون

کے برتن کیلئے شرط یہ ہے - کہ زیادہ سے زیادہ ایک مہینے کے بعد ضرور بدلنا چاہئے - اور اسکو روغنی نہ ہونا چاہئے - کیونکہ روغنی برتنون کے مسام بند ہوجاتے ہین -

اگر کسی شہر کے لئے پانی دور سے لایا گیا ہے - تو پانیکو لانیکی نلون یا مٹی کی روغنی نلکوین ہونا چاہئے پانی کی نلکیکو زمین دور ہونا چاہئے - تاکہ راستہ مین کسی قسم کی غلاظت ملنے کا احتمال نہ رہے - سکہ اور جست کے نلکون کی نسبت لوہے کی نلکیان عمدہ ہین کیونکہ سکہ کی نلکیون سے سکہ پانی مین حلکر اوسی پانیکے پینے والونکو لیڈ پیرسے یعنی ایک قسم کی فالج مین گرفتار کرتا ہے - اگر انسان کے پاس کسی قسم کے فلٹر کی توفیق نہو - اور متعدی امراض پھیلے ہوئے ہون - تو اسکو چاہئے کہ پانیکو صاف ستھرے کنوئین سے لیکر جوش دے اور نصف گھنٹہ جوش دینے کے بعد صاف ستھرے گھڑے یا جھجری مین بھر کر کم سے کم بارہ گھنٹہ تک الگ رکھ چھوڑے - اور بعد مین اس پانی کا استعمال کرے سب سے عمدہ طریق یہ ہے کہ وبائی

وبائی بیماریون کے دنون مین پانی کا استعمال

بیماریون کے دنون مین خالی پانیکا استعمال ہی چھوڑ دین اور اسکے بدلے ہمیشہ نرم خاندہ چاء کا استعمال کرین - چونکہ پانی کے صاف کرنیکی متذکرہ بالا ترکیبین غریب اور مسکین باشندونکی

طاقت سے باہر ہین اور اکثر چھوٹے آباد شہرون کے کنوون کے پانی متعفن ہوتے
ہین پس نہایت مناسب امر ہے کہ جہان تک جلد ممکن ہوسکے ہر ایک امیر میونسپل کمیٹی اپنے شہر والون
کے لئے عمدہ آب رسانی کی تجویز کرے - لاہور شملہ - اور راولپنڈی کی میونسپل کمیٹیون کی
پیروی کرین یہ تو ہم پہلے بیان کر چکے ہین نقشہ جات اموات سے ثبوت بھی کر چکے ہین کہ جن
شہرون مین عمدہ آب رسانی ہوتی ہے ان شہرونکی اوسط تعداد اموات بہت کم ہوگئی ہے
اور لوگ کئی قسم کی متعدی اور وبائی بیماریون سے محفوظ رہتے ہین اسلئے دوبارہ اوسی
بات کو دہرانا کتاب کو نامناسب نہین سمجھتے - یہ بھی معلوم رہے کہ لاہور سور - دہلی سور -
وغیرہ موگلی قسم کے پھوڑے جو اکثر باشندگان شہر کو نکلتے ہین اور بعد مشکل مدت
کے بعد راضی ہوتے ہین اور راضی ہونے پر بھی کسی قسم کی بدصورتی پیدا کر جاتے ہین یہ
سب خراب پانی کے ہی بدنتایج ہین - نارو کی بیماری بھی جسکے باعث انسان کو سخت
تکلیف ہوتی ہے - بیمار بیچارہ بستر نہین چھوڑ سکتا - اور لگاتے گاتے اسی بیماری کے
باعث ٹانگ وغیرہ سے ہاتھ دہو بیٹھتے ہین چیتڑون کا خراب پانی پینے اور خراب پانی کے
ساتھ نہانے سے ہوتی ہے - اسواسطے شہرون کی نسبت گانون والون کو عمدہ
پانی استعمال مین لانے کے لئے کم کوشش نہین کرنی چاہئے -

غذا

ہر ایک انسان اور حیوان کی ہر ایک حرکت سے بدن کے مختلف حصون مین کچھ نہ کچھہ جوڑ توڑ ہوتا رہتا ہے۔ اور اس جوڑ توڑ کی درستی کے لئے بدن کی پرورش کے لئے اور حرارت بدنی قایم رکھنے کیلئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ جسطرح سے انجن مین لکڑی حرارت قایم رکھنے کی کام آتی ہے اور پانی ابخرے بننے کا کام دیتا ہے۔ اور دیگر چیزین مختلف دیگر کام دیتی ہین۔ اسیطرح سے انسان کے بدن کے قدرتی انجن مین مختلف کامون کیلئے کئی قسم کی غذا چاہئے۔ عمدہ غذا مین چھہ صفتین ہوتی ہین۔ اول غذا مین ایسی چیزین ہونی چاہئین۔ جن سے بدن انسان بنا ہو۔ دویم وہ آپس مین اسطریق سے ملی ہوئی ہون جو تجربہ نے سکھایا ہے۔ کہ انسان کی پرورش کیلئے ضروری ہے۔ سوم۔ موسم۔ ورزش عمر وغیرہ کے لحاظ سے غذا کی مقدار ضروریات بدن کے لئے کافی ہو۔ چہارم۔ تجربہ اور علم کے لحاظ سے جو چیزین بدن انسان کیلئے ضروری خیال کی گئی ہین انکا کافی مقدار غذا مین ہونا چاہئے۔ پنجم غذا مین اس قسم کی چیزین ہوتی چاہئین۔ جو انسان یا دیگر حیوان کے اعضاء طعام بخوبی ہاضم کر سکین۔ ششم۔ غذا کو اسطریق سے تیار کیا جاوے۔ کہ بآسانی منہضم ہوکر جذب ہو سکے۔

غذا کی ضرورت

غذا کی صفتین

غذا کا مقدار صحت مین جنس عمر آب ہوا ورزش عادت اور غذا کی قسم پر منحصر ہے۔ مردون کی نسبت عورتین ورزش نکرنیکے باعث کم غذا کھاتی ہین۔ بچپن مین بچے بدن کے بڑھنے کے باعث بڑے آدمیون کی نسبت سے چند غذا کھاتے ہین۔ دس برس کی عمر مین غذا دوگنی اور چودہ برس کی عمر مین غذا جوانون کی غذا کے برابر ہوتی ہے۔ سرد موسم اور

غذا کا ضروری مقدار

اور سرد ملک کے لوگوں کی غذا گرم ملک والوں سے زیادہ ہوتی ہے - کیونکہ حرارت بدنی
قایم رکھنے کے لئے ایسے ملکوں اور ایسے موسموں میں جیسے کمرہ کے گرم رکھنے کے لئے ایندھن کی
زیادہ ضرورت ہوتی ہے - اسیطرح حرارت بدنی قایم رکھنے کیلئے غذا کی بھی زیادہ ضرورت
پڑتی ہے -

زیادہ غذا

بعض انسان زیادہ کھانیکے عادی ہوتے ہیں - گو انکو رو سے ضرورت کے موافق غذا سے
رس جذب کر لیتے ہیں - اور باقیماندہ غذا فضلہ بنکر جسم سے خارج ہوتی ہے - اسیطرح سے ثقیل
غذا زیادہ کھائی جاتی ہے - کیونکہ اسکا ہضم ہونا دشوار ہوتا ہے - اور جسم کی پرورش کیواسطے
رودون کو غذا کے بہت سے حصہ سے ضروری اجزا جذب کرنے پڑتے ہیں -

کم غذا

غذا کی ضرورت
خاصکر ورزش پر منحصر ہے - اگر ورزش زیادہ کیجاوے - اور غذا کم ہو - تو یہہ بات ظاہر
ہے - کہ انسان کی طاقت کم ہوجاویگی - اور یہہ بات مضر صحت ہے کم غذا کھانیسے انسان
بزدل کمزور رنگت میں بھوسلا بدن لاغر زندگی اور کل دنیاوی چیزوں سے بیزار ہوجاتا ہے
اُسکے مسوڑے پھول جاتے ہیں - جلد خشک ہوجاتی ہے - اور بدن میں چربی بالکل نہیں
رہتی - خاصکر جو تر چیچٹی پڑ جاتے ہیں -

ضرورت سے زیادہ غذا کھانیکا بد نتایج -

اگر ضرورت سے زیادہ غذا کھائی جاوے - جیسا
کئی انسان اس لحاظ سے کہ زیادہ غذا کھانیسے زیادہ طاقت ہوجاتی ہے کھاتے ہیں تو ضرورت
سے زیادہ غذا کھانے پر وہی نتیجے ظاہر ہونگے - جو غذا کو بدن سے باہر گرمی اور نم میں رکھنے سے
ظاہر ہوتے ہیں - معدہ اسکو ٹھیک طور پر ہضم نکر سکیگا اور یہہ وہاں پر جاکر بوسیدہ ہوجاویگی
اور غذا کے معدہ میں بوسیدہ ہونیسے کئی قسم کی متعفن ہوا پیدا ہوگی - کھانیوالی کی طبیعت
بیزار پیاس کی شدت پیٹ میں ریح اور درد کی شدت ہوگی لیکن اگر طبیعت کمزور ہوئی تو
اور ان سب باتوں کا مقابلہ نکر سکی - تو اسہال جاری ہو پڑینگے - خاصکر ایام ہیضہ میں ہمیشہ
بھوک رکھکر کھانا چاہئے تاکہ معدہ بگڑنے نہ پاوے اور طبیعت درست رہے -

غذا کا بہت دفعہ کہانا بہی مضر صحت ہو - گو ایک دفعہ تھوڑی ہی کہای جاوے - کیونکہ
اس طریق سے معدہ کو ہر وقت کام کرنا پڑتا ہے - اور معدہ کی کمزوری کے باعث بہت دفعہ
غذا کھانیوالے مرض بدہضمی مین گرفتار ہوتے ہین - دو غذاؤن کے درمیان کم سے کم چہہ گہنٹہ
کا وقفہ ہونا چاہئیے - اور انسان کو کم سے کم تین تین دفعہ کہانا چاہئیے - اول علی الصباح
تھوڑا بہت ناشتا کرنا ضروری ہے اور ہر ایک آدمی کا یہہ اصول ہونا چاہئیے - کہ بغیر کہا ئیکے
گھر سے باہر نہ نکلے - خاصکر جب وبای بیماری پہیلی ہوئی ہو کیونکہ خالی معدہ کے وقت طبیعت
بیرونی انجرات جذب کرنیکیطرف میلان رکھتی ہے - اور اگر معدہ مین کوئی چیز ہو - تو طبیعت اسکو
ہضم کرنے کیطرف رجوع رہتی ہے - یہہ بات تو عام مشہور ہے - اور فارسیونکا محاورہ ہے ع
یک لقمہ صباحی بہ از صد مرغ و ماہی - جنکو توفیق ہے ان کو صبح کیوقت چا اور ایک دو بسکٹ
میٹھی کھانے چاہئیں - یا پراٹھے اور مکھن - یا روٹی اور لسی کہا وے - کھانا گیارہ بجے اور دوسرا
کھانا شام کے پانچ چھہ بجے کھانا چاہئیے - لیکن ہم اس بارہ مین قوانین مقرر کرنیسے قاصر ہین
کیونکہ قوانین کی نسبت انسان کی طبیعت زیادہ زور آور ہے - اور عادت کے برخلاف
قانون کچھہ نہین کر سکتا ہمارے ہندوستان مین کئی قومین ایسی ہین - جو چوبیس گھنٹہ مین صرف
ایکدفعہ کہاتی ہین - اور تسپر بھی انکی صحت بدنی درست رہتی ہے -

غذا کا بہت دفعہ کہانا -

خالی معدہ گہر سے نہ نکلو خاصکر ایام وبا مین -

کہانا کہانیکے وقت -

صحت بدنی کے قائم رکہنے کیلئے کئی قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے - اور اگر انسان ایک ہی
قسم کی غذا پر التفات کرے - تو بہت جلد بیماری مین مبتلا ہو کر آخر کار ایسی بیماری کے باعث اسکی
[illegible] بقا ہوتا ہے - وجہ یہہ ہے کہ انسان کی مختلف غذاؤن مین ان معدنی اور نباتاتی اشیا
کی مقدار جسپر بدن انسان کی بناوٹ ہے - کم و بیش ہوتی ہے - غذا مین سے بعض
چیزین تو بدن کے مختلف عضوون کی بناوٹ مین شامل ہوتی ہین - اور دیگر چیزین حرارت

غریزی قایم رکھنے کے کام مین آتی ہین - مثلاً عصبی پرورش کیلئے چکنائی کی زیادہ ضرورت
ہوتی ہے - ہڈی کی پرورش کیلئے لائم سالٹس کی ضرورت ہوتی ہے - حرارت غریزی
قایم رکھنے کیلئے شکر وغیرہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے - اور اسی باعث موسم سرما مین
میٹھا زیادہ کہایا جاتا ہے - اور سخت سردی کے دن مویشیون کو قند سیاہ دیا کرتے ہین - اسی
لحاظ سے اگر کوئی چیز بدن انسان کیلئے کافی مقدار مین نہ پہونچے - تو انسان کے بدن کی پیدایشی
کل کے وہ پرزے جنکے لئے وہ چیز ضروری تھی - بگڑ جائینگے - اور اپنا کام درستی سے نکر سکینگے
چونکہ ہر ایک کل کے درستی سے چلنے کیلئے یہ بات ضروری ہے - کہ اسکا ہر ایک پرزہ اپنے
اپنے وقت مین اپنا اپنا کام درستی سے کرتا رہے - اگر کوئی پرزہ کام کرنیسے عاری ہوجائیگا
تو تمام کل کا کام بگڑ جاتا ہے - پس اسیطرح اگر انسان کے بدن کی کل کا بھی کوئی پرزہ بگڑ جاوے
اور ٹھیک کام نکر سکے - تو ساری کل کا انتظام بگڑ جاتا ہے - اور بیماری کی علامتین ظاہر
ہوتی ہین - اس لحاظ سے غذا کے چند حصے قرار دئے گئے ہین - ایلبیومی نے ٹس - فیٹس
کاربوہائیڈریٹ - سالٹس - واٹر -

ایل بومی نیٹس

ایل بیومی نیٹس - غذا کے اُس حصہ کا نام ہے - جسمین نایٹروجن حصّہ کی مقدار زیادہ
ہوتی ہے - اور اسی پر بدن کے مختلف حصون کی بناوٹ اور ان حصون کے جوڑ توڑ کی
درست منحصر ہے - اگر اسکی مقدار کم ہو - تو انسان کے دوران خون حرکات تنفس اور
ہاضمہ مین فرق آجاتا ہے - اسکی طاقت دبنیان کم - حواس باطل اور طبیعت بیماریکیطرف
میلان رکھتی ہے - آخر کار انسان ایک قسم کی فاقہ کشی سے مرجاتا ہے - لیکن یہہ بھی یاد رہے
کہ اگر اس قسم کی غذا کو ضرورت سے زیادہ کھایا جاوے - تو بھی خرابیان پیدا ہوتی ہین - اس قسم
کی غذا کے زیادہ کھانیسے جسم کے مختلف حصون مین اجتماع خون خاصکر جگر مین - متلون

کم کھانیسے نقصان

زیادہ کہانیسے خرابیان

مزاجی - وحشی پن - گٹھیا اور اسکے متعلقہ امراض - بخار - پچپس اور ایل بیومی نیوری آ - ناس
بیماریاں پیدا ہوتی ہین - ایل بیومی سے لیش چیزین - دودہ - پنیر - لسّی - گوشت -
انڈے - دال - خاصکر ارد اور چنے کی دال مین زیادہ پائی جاتی ہین - معلوم ہے کہ
ایل بیومن کے علاوہ ان غذاؤن مین کئی دیگر قسم کی چیزین بھی ہوتی ہین - لیکن ایل بیومن
اورون کی نسبت زیادہ ہوتا ہے - اور ان کل مین سے سواء دودہ کے (وہ بھی بچپن مین)
کوئی چیز ایسی نہین - جو خود اکیلی انسان کی زیست کیلئے اکتفا کر سکے -

فیٹس - چونکہ ان مین نائیٹروجن نہین ہوتا - اسی باعث انکو کاربونے شئی اسس یا -
نن نائیٹروجی نس - اغذیہ بھی کہتے ہین - جیسا کہ ایندھن کے جلانے سے گرمی پیدا ہوتی ہے -
اسیطرح سے چکنائی کے ذرون کے بدن انسان کے اندر ایک طریق پر جلنے سے حرارت پیدا ہوتی
ہے - اور اسی طرح سے بدن کی حرارت قایم رہتی ہے - چکنائی ہاضمہ مین مدد دیتی ہے -
جسم کے جوڑ توڑ کیلئے ضروری ہے - ایک جوان آدمی کیلئے جو اوسط درجہ کا کام کرتا ہے - ڈیڑھ
چھٹانک یومیہ چکنائی کی ضرورت ہے - اور سخت محنتی و ورزش کرنیوالے آدمی کو اڑھائی چھٹانک
چکنائی کہانی چاہئے - اگر ضرورت سے زیادہ چکنائی کہائی جاوے - تو ضرورت کے موافق
انسان کے بدن مین جذب ہو جاتی ہے - اور باقی فضلہ بنکر براز کے راستہ جسم سے نکل جاتی ہے
اگر ضرورت سے زیادہ انسان کو چکنائی ملتی رہے - تو کچھہ جذب ہوکر بطور گدام کے مختلف حصون
مین جمع ہوتی رہتی ہے - اور انسان موٹا ہو جاتا ہے - اور آخرکار فیٹی ڈی جنریشن -
کی بیماری مین مبتلا ہو جاتا ہے آپ یہہ نہ خیال کرین - کہ صرف گھی وغیرہ کی قسم کے کہانے سے
جسم کی ضروریات پوری ہوتی ہین - بلکہ چکنائی انسان کے اغذیہ کے دیگر حصون مین بھی
پائی جاتی ہے - مثلاً گوشت - مچھلی - انڈے - دودہ - لسّی - مکی - گیہون - دال -

ضرورت

ضرورت مقدار

فیٹی ڈی جنریشن

سرسون کا ساگ ۔ وغیرہ قسم کی چیزون مین بھی چکناہی پائی جاتی ہے۔ اور جنکو گھی وغیرہ دستیاب نہین ہوسکتا ۔ انکے بدن مین متذکرہ بالا چیزون کی چکنائی کام دیتی ہے۔ خشک روٹی کے زیادہ کہانیکا یہہ بھی ایک عام باعث ہے ۔ یہہ بات تو دہقانون تک مشہور ہے کہ روٹی کی ساتھہ تھوڑا سا گھی یا لسی ہو۔ تو روٹی کم کھاہی جاویگی ۔ یا اگر سردی کے موسم سے پہلے گھوڑے وغیرہ جانور کو تیل یا گھی دیا جاوے ۔ تو وہ گھوڑا گہاس وغیرہ کم کھاویگا ۔ اور دیگر گھوڑون کی نسبت مضبوط رہیگا ۔ اس قسم کی غذا گھی مکھن چربی ناریل سرسون جنجلی وغیرہ کے تیل سے انسان کو دستیاب ہوتی ہے ۔

کاربوہائیڈریٹس

غذا کی تیسری قسم کاربو ہائیڈ ریٹس کہتے ہین ۔ جسمین نشاستہ ۔ شکر تری ۔ پہل وغیرہ شامل ہین ۔ اس قسم کی غذا کا فعل جسم انسان مین طاقت اور حرارت پیدا کرتا ہے ۔ اگر نشاستہ دار غذا زیادہ کہائی جاوے ۔ تو اسکا بہت ساحصہ ہضم ہوکر بغیر فضلہ کے ساتھہ خارج ہوجاتا ہے ۔ لیکن یہہ بات عادت پر بھی منحصر ہے ۔ کیونکہ کئی انسانون کا اسی قسم کی غذا پر گذارہ چلتا ہے ۔ اگر اور کسی قسم کی غذا نہ کھائی جاوے ۔ اور خالی اسیپر ہی اکتفا کیا جاوے ۔ تو ذیابطیس بیماری ہونیکا خطرہ ہے ۔ اس قسم کی اغذیہ اراروٹ ساگو ۔ کارن فلور ۔ آلو ۔ جو ۔ آرد گندم ۔ مکی ۔ شکر تری ۔ پہل اور شہد سے ملتی ہین ۔

سالٹس

سالٹس ۔ جیسے پہلی اور دوسری جماعت کی اغذیہ کے بغیر انسان کا صحت کے ساتھہ مدت تک زندہ رہنا محال ہے ۔ اسیطرح سے نمک کے بغیر بھی صحت کا قایم رہنا مشکل ہے ۔ غذا کے ساتھہ کئی طرحون سے نمک پہونچتا ہے ۔ اول تو اغذیہ کی بناوٹ ہی مین مختلف قسم کے نمک پائے جاتے ہین ۔ خاصکر نباتات مین ۔ دوم کھانیکا نمک غذا کے ساتھہ علیحدہ بھی کہایا جاتا ہے ۔ سبزی کے نہ کہانیسے مختلف قسم کے نمکون کی مقدار

خون سے کم ہو جاتی ہے۔ اور انسان سکرری یعنی گوشت خورہ کی بیماری مین مبتلا ہوتا ہے
پہل اور سبزیات ۔ جہان تک ممکن ہو تازہ کہانی چاہئے۔ کیونکہ اس قسم کی چیزین مدت
تک رکھنے سے بوسیدہ ہو جاتی ہین۔ گو ارزان ہونگی۔ پہلون کو تازہ شفاف خوش ذائقہ
ہونا چاہئے۔ نہ کہ بوسیدہ اور بد ذائقہ ارزان بعلت گران بحکمت۔ سبز ترکاریون
کو جہان تک ممکن ہو خوب صاف ستھرا ہو کر کہانا پکانا چاہئے۔ کیونکہ ایسا نہ کرنیسے ایک تو
کہانے وقت کرکراہٹ معلوم ہوگی دوئم انکے نہ دہونیسے بدن انسان کے اندر کسی قسم
کے کرم پڑ جانے کا اندیشہ ہے موسم گرما اور برسات مین کچے پہل اور سبز ترکاریان
خاصکر جب کبھی مرض اسہال پیچش یا ہیضہ کی شکایت ہو بہت احتیاط سے کہانی چاہئے
شہر کی نسبت گانو کی سبز ترکاریان طاقت ور اور کہانے مین بھی خوش ذائقہ ہوتی ہین
دبائی بیماریون مین کہانیکا نمک قدرے زیادہ کہانا چاہئے۔ کیونکہ اس طریق سے ایک تو
ہاضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ اور دوئم نمک زیادہ کہانیسے پیٹ کے اندر کرم نہین پڑتے ۔

پانی

پانی ایک ایسی چیز ہے۔ کہ اسکے بغیر زندہ رہنا ہی محال ہے۔ فاقہ کشی مین اگر پانی
نہ ملے۔ تو کہانے کے نہ ملنے کی نسبت پانیکے نہ ملنے سے انسان جلد مر جاتا ہے۔ کیونکہ
جسم کے مختلف حصون کی بناوٹ مین ۳/۴ حصہ پانی ہوتا ہے۔ پانیکی مقدار انسان
کی عادت۔ موسم کی گرمی خشکی غذا کی خاصیت اور مقدار پر منحصر ہے۔ مثلاً موسم گرما
مین پانی زیادہ پیا جاتا ہے۔ اور جب کبھی مصالحہ دار غذا کہائی جاتی ہے۔ تو
بھی پیاس زیادہ لگتی ہے :۔ (دیکھو بیان پانی صفحہ ۲۵)

دوائی کے بغیر بھوک زیادہ کرنیکے طریق

دوائی کے بغیر بھی بھوک چمکانیکے کئی طریق ہین ۔ اول مختلف ذائقہ دار اغذیہ کا کہانا
اور مختلف مصالحجات سے اغذیہ کو لذیذ اور خوشبودار کرنا۔ اغذیہ مین مصالحجات ڈالنے

سے معدہ اور جگر وغیرہ کی رطوبتین جو غذا کو ہضم کرتی ہین ۔ زیادہ پیدا ہوتی ہین ۔
اور بھی وجہ ہے ۔ کہ یہہ مصالحات غذا کو ہضم کرنے مین مدد دیتے ہین ۔ غذا کی
کل چیزین خواہ خام خواہ پختہ نفیس عمدہ اور لذیذ ہونی چاہئین ۔ ان مین کسی قسم کی
عفونت یا غیر جنس کی ملاوٹ ہو ۔

چونکہ عموماً ہمارے ناظرینون کو روزمرہ کے استعمال کیلئے کئی چیزین خریدنی پڑتی ہین
اور گرانی کے باعث بازار کی کل چیزون مین کئی قسم کی آمیزش ہوتی ہے ۔ اسواسطے
غذا کے متعلقہ بازار کی چیزون کی عمدگی کی شناخت اور آمیزش کا بیان درج کیا جاتا ہے

دودھ

دودھ گو تمام جانورون کے دودھ کی بناوٹ مین ایک ہی قسم کی چیزین پائی جاتی
ہین ۔ تاہم ان چیزون کی مقدار جانور کی قسم عمر ۔ خوراک اور دوہانیکے وقت پر منحصر ہے
یہہ تو آپ کو معلوم ہوگا ۔ کہ کئی قسم کی گای دودھ گاڑھا دیتی ہین ۔ اور انکے دودھ مین
مکھن بھی زیادہ ہوتا ہے ۔ جوان عمر کے جانور کا دودھ بچون اور بوڑھون کی نسبت گاڑھا
ہوتا ہے ۔ میٹھی خوراک مثلاً گاجر وغیرہ اور سبز خوراک دینے سے دودھ عمدہ ہوتا ہے ۔
جو اغذیہ جانور کے بدن کو فربہ کرتی ہین ۔ وہ دودھ کو پتلا کرتی ہین ۔ شام کا دودھ

شام کا دودھ اچھا ہوتا ہے

صبح کے دودھ کی نسبت اچھا ہوتا ہے ۔ شام کے دودھ مین مٹھاس چکنائی اور دیگر پرورش
کنندہ جزو زیادہ اور پانی صبح کی نسبت کم ہوتا ہے ۔ ان جانورون کے دودھ کے پچھلے
حصہ مین جنکو ایک یا دو دفعہ دوہا جاتا ہے پہلے دوہے ہوئے دودھ کی نسبت دوسری
دفعہ مین چکنائی زیادہ ہوتی ہے ۔ چونکہ گائے اور دیگر جانورون کے دودھ کی خاصیت
اور طاقت دودھ دینے والے جانور کی غذا اور طریق رہائش پر منحصر ہے ۔ اگر جانور کی
غذا عمدہ ہے ۔ تو دودھ بھی عمدہ ہوگا ۔ اسواسطے مناسب ہے کہ ایسی بھینس گائی بھیڑ بکا

دودھ نہ پینا چاہئے - جنکو کھانے کے لئے گھوڑون کی لید اور آبکاری کی لاہن دیجاتی ہے - کئی دفعہ ایسا ہوا ہے - کہ بکری وغیرہ جانور کے جنگل مین کوئی بوٹی کھانیسے اس بکری کے دودھ کے ذریعہ اوس دودھ پینے والون پر اس بوٹی کی تاثیر پہونچہ گئی اور وہ بیچارے سخت بیمار ہوگئے - تو سوچنے کا مقام ہے کہ کیا اس لید اور لاہن کی تاثیر دودھ پینے والون پر نہ ہوتی ہوگی کیون نہین ضرور ہوتی ہے اسواسطے مناسب ہے کہ جہانتک ممکن ہو - اس بدرسم کو جلد بند کردینا چاہئے - بہینس کا دودھ گائی کے دودھ کی نسبت بھاری اور ثقیل ہوتا ہے - لیکن بہینس کے دودھ مین گائے کے دودھ کی نسبت چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے - بکری کا دودھ پتلا ہوتا ہے - بھیڑی کا دودھ بکری کے دودھ کی نسبت بھاری اور گاڑھا ہوتا ہے - گدہی کا دودھ دیگر جانورون کی نسبت عورت کے دودھ کے ساتھہ زیادہ مشابہت رکھتا ہے - اور انکی نسبت بہہ پتلا اور میٹھا بھی ہوتا ہے - گھوڑی کا دودھ بناوٹ مین گدہی کے دودھ سے ملتا ہے اور آجکل مرض سل کے علاج مین اسکو بہت استعمال کیا جاتا ہے - دودھ مین عموماً پانی کی آمیزش کی جاتی ہے - دودھ کی عمدگی مکھن اور ملائی پر منحصر ہے - جسمین مکھن اور ملائی زیادہ وہ دودھ بھی عمدہ ہوتا ہے - دودھ کا امتحان اکثر لکٹومیٹر آلہ سے کیا جاتا ہے - دودھ کا وزن مخصوص ۱۰۲۶ سے ۱۰۳۰ اور اوسط ۱۰۲۵ درجہ ہوتا ہے - اگر دودھ مین سے مکھن نکالا جاوے تو دودھ گاڑھا ہو جاویگا - اور پھر اُسی مقدار مین اسمین پانی ملایا جاوے - تو لکٹومیٹر کے بموجب دودھ وزن مین پورا ہوگا - اسیواسطے لکٹومیٹر پر پورا پورا اعتبار نکرنا چاہئے دودھ پینے والا جو زبان سے دودھ کی آمیزش پہچان سکتا ہے - وہ کوئی آلہ نہین پہچان سکتا - اسواسطے بہتر ہے کہ جہانتک ہوسکے - دودھکو اپنے یا اپنے نوکر کے سامنے دہوائے

بدمضر اثر کا پہونچنا -

گائیو وغیرہ کو گھوڑون کی لید نہ دو -

گائیو بہینس وغیرہ کے دودھ مین فرق -

لیکٹومیٹر

بازارون مین اکثر بھینس کے دودہ مین پانی ملاکر گائے کے دودہ کے نام سے فروخت کرتے ہین - اور یہہ بات ہو بھی سکتی ہے - کیونکہ گائے کا دودہ پتلا اور بھینس کا گاہڑا ہوتا ہے - اسیطرح گائے کے دودہ مین بکری کا دودہ ملا دیتے ہین - اسبات کا ہی پہچاننا صرف ذایقہ پر منحصر ہے - بعض آدمیون کی طبیعت کو بکری کے دودہ سے ایسی نفرت ہوتی ہے - اور اونکو اسمین سے ایسی بو آتی ہے - کہ اگر من بہر گائے کے دودہ مین آدہ سیر بکری کا دودہ ملا یا جاوے - تو ایسے انسان فوراً بتا دینگے - کہ اس مین بکری کے دودہ کی آمیزش ہے - حالانکہ کوئی آلہ اس قسم کی آمیزش کو شناخت نہین کر سکتا - اگر اچہا ہوا دودہ کسی بوتل مین ڈالدین اور بوتل پر کاگ زور سے دیا جاوے - اور بند کرنے سے پہلے قدرے اسمین میٹھا ڈالا جاوے - تو یہہ دودہ مہینے تک خراب نہوگا -

دودہ کو مدت تک رکھنے کا طریق -

دہی

دہی - عمدہ دہی میٹھا سفید بے بو اور خوش ذایقہ ہوتا ہے - موسم گرما اور برسات مین دہی مدت تک رکھنے کے باعث عفونت پذیر ہو جاتا ہے - کھانیکے حق مین ترش یا عفونت پذیر یا گندلا دہی مضر ہے - کیونکہ اس سے - ہیضہ - دست - قے - اور پیچش ہو سکتی ہے - گرانی کے ایام مین دہی کے اندر میدہ وغیرہ بھی ڈال دیتے ہین - تاکہ دہی بھاری اور سخت ہو جاوے - اسکی شناخت ٹنکچر آیوڈین سے ہو سکتی ہے -

پنیر

پنیر - اس ملک مین پنیر دہی سے بنایا جاتا ہے - اول دودہ جمایا جاتا ہے - بعد مین اس دہی کو کسی ٹوکری یا چھاج مین کپڑا رکھکر ڈالتے ہین - اور ٹوکری کو اونچی جگہہ پر رکھ دیتے ہین - پانی اس دہی کا ٹپک کر گر جاتا ہے - اور باقیماندہ چیز جو ٹوکری مین رہ جاتی ہے - اسکو پنیر کہتے ہین - چونکہ مدت تک رکھنے سے خاصکر موسم گرما مین پنیر بوسیدہ ہو جاتا ہے - اسواسطے بعض اوقات یہہ مضر صحت ہوتا ہے - اور اسکے کھانیسے قے پیچش اسہال

جاری ہو جاتے ہیں - پنیر میں اکثر نشاستہ بھی ملا دیا کرتے ہیں - تاکہ وزن میں بھاری اور قدرے سخت ہو جاوے - اگر پنیر میں نشاستہ کی آمیزش ہے - تو بکبرہ پنیر پر ٹنکچر ایوڈین کے ایک یا دو قطرے ڈالنے سے پنیر کی رنگت اول زردی مایل اور بعد میں نیل گون ہو جاویگی - اگر نشاستہ نہیں تو زردی مایل رہیگی -

بالائی

بالائی میں لچیوں کے آمیزش کرنے کا طریق - کڑاہی کے اندر جو وقت دودھ گرم ہوتا ہے - تو بالائی بیچنے والے حلوائی اُس دودھ میں میدہ کی لچی بناکر ڈال دیتے ہیں - دودھ کی حرارت سے وہ لچی پھولکر تیرنے لگتی ہے - اور دودھ کے گرم ہونیسے لچی کے نیچے اوپر چکنائی جم جاتی ہے - اسواسطے بالائی بھاری اور موٹی ہو جاتی ہے - اس قسم کی ملائی گھریلو ملائی کی طرح نرم اور لچکدار اور خوش ذائقہ نہ ہوگی - بلکہ سخت اور کھانے پر میدہ کا ذائقہ ہوگا - پنیر کیطرح ٹنکچر آیوڈین کے ذریعہ ملائی میں بھی نشاستہ کی شناخت ہو سکتی ہے -

گوشت

گوشت - بکروں کی صحت عمدہ ہونی چاہئے - نہ بکری بہت بوڑھے اور نہ بہت کم عمر ہوں - انکو کسی قسم کی ظاہرا بیماری نہ ہونی چاہئے - کم عمر بکرے کے گوشت میں پانی زیادہ - بوڑھے بکروں کا گوشت سخت ہوتا ہے - اور اسمیں چربی زیادہ ہوتی ہے - تندرست بکرے کی آنکھیں چمکیلی نتھنے تر - حرکات تنفس اور نبض درست - اسکو اسہال وغیرہ کی بیماری نہو - اور اسکے ناک سے کسی قسم کی رطوبت بھی جاری نہو - گوشت کا بکرکے ذبح کرنیسے سات آٹھ یا بارہ گھنٹہ بعد ملاحظہ کرنا چاہئے - گوشت کی رنگت زرد جھلکی یا سیاہ نہونی چاہئے - گوشت کو کاٹنے پر اسکی اندرونی رنگت باہر کی رنگت جیسی ہونی چاہئے - اسمیں سے کسی قسم کی بو نہ آنی چاہئے - چھوٹی عمر کے بکر یکا گوشت پیازی

تندرست بکرے کی علامات

اور بڑی عمر کا سرخی مایل بہ سیاہی ہوتا ہے۔ عمدہ طور سے ہاتھہ لگانے پر اسمین رطوبت بھی معلوم ہوتی ہے۔ اور بوسیدہ گوشت رنگت مین زردی مایل بدبودار ہوتا ہے۔ بریان گوشت حتی المقدور نہ کھانا چاہئے۔ کیونکہ اکثر کئی قسم کے کرم گوشت کو بہونے سے نہین مرتے۔ اور بریان گوشت کے کہانے سے وہی کرم انسان کے پیٹ کے اندر پھر پیدا ہو جاتے ہین۔ اگر بہیڑی بکری کے جگر مین شفاف سی چمکیلی رطوبت کی تھیلیان پائی جاوین۔ تو اس کے گوشت کو ردی کر دینا چاہئے۔ اگر بکری وغیرہ جانور کے پھیپہڑے خراب ہون۔ تو اسکے گوشت کو بھی نہ کھانا چاہئے۔ بکرہ ذبح کرنے کے بعد جگر اور پھیپہڑون کا ملاحظہ کرنا بھی ضروری ہے اگر ان مین کسی قسم کی خرابیان ہون تو اس بکرے کے گوشت کو فوراً ردی کر دینا چاہئے بوڑھا بکرا۔ گوشت سخت۔ بہت سرخی مایل سیاہی۔ ریشے خوب نمایان۔ مضبوط۔ چربی۔ جوڑکی ہڈی سرخی مایل۔ ہڈی کا اندرونی مغز نرم اور سفید ہوتا ہے لیکن پہاڑی بکرے کا مغز خواہ وہ بوڑھا ہی ہے ہمیشہ سرخ ہوتا ہے۔ جوان بکرے کے گوشت کی شناخت۔ گوشت سرخ چربی زیادہ۔ رنگت سرخی مایل بہ پیازی۔ ریشے چھوٹے اور نرم۔ ہڈی کا مغز سرخ ہوتا ہے۔ بکری کے گوشت کی شناخت۔ گوشت مایل بہ سیاہی اور بکری کے جوڑ کے مقام کی ہڈی سفیدی مایل ہوگی۔

بکری اور بکرے کے گوشت کی شناخت

انڈے بھی ایک عمدہ اور نفیس غذا ہے۔ شناخت عمدہ انڈہ کی یہہ ہے کہ عمدہ انڈا شفاف اور بھاری ہوتا ہے۔ اور ہلانے سے کھولتا نہین۔ ۱۰ حصہ پانی مین ۱۰ حصہ نمک ڈالکر اور اس پانی مین انڈا ڈال دو۔ اگر ڈوب جاوے۔ تو عمدہ ہے اوسط درجہ کا انڈا اس قسم کے پانی مین بیچ مین تیرتا رہتا ہے۔ اور بالکل خراب انڈا پانی

انڈے

پانی مین بھی تیرتا رہتا ہے - اگر انڈون کو مدت تک رکھنا منظور ہے - تو اسکے بیرونی

چھلکے پر لعاب گوند - یا کسی قسم کی چکنائی یا موم کو میٹھی تیل مین گرم کرکے لگا دیوین -

اگر انکو کہین دور بھیجنا منظور ہو - تو جیل کے بورے مین قدرے فاصلہ پر تہ بہ تہ تیار کردین

اور اسکے تنگ سر کو نیچے کیطرف رکھین - انڈا اگر تازہ ہو - تو نہایت عمدہ غذا ہو - لیکن معلوم رہے

کہ انڈا بیکا پوڑا بنا کر - یا حلوا بنا کر یا اسکو خوب ابالکر سخت کرکے کھانا اچھا نہین کیونکہ

یہ ثقیل ہوجاتا ہو - اگر تازہ انڈا کھانا منظور ہو - تو اول مناسب ہے کہ تازہ انڈہ کو چینی

وغیرہ کے پیالہ مین ڈالکر چمچہ سے خوب پھینٹین - تاکہ اسکے اجزا یعنی زردی اور سفیدی

یک جان ہوجاوین - اور پھر اسمین قدرے دودہ اور میٹھا ڈالکر کھا دین - تو نہایت

عمدہ خوش ذائقہ لذیذ غذا بنجاویگی - اگر نمک کے ساتھ کھانا منظور ہے - تو انڈے کو

کھولتے ہوئے پانی مین ڈالکر ایک سو سو تک شمار کرین - گویا دو منٹ تک انڈے کو

کھولتے ہوئے پانی مین رکھنا چاہئے - دو منٹ کے بعد فوراً پانی سے نکالکر رکابی پر

سرد ہونیکے لئے رکھہ دین سرد ہونے پر چھلکا اوتارنے کے بعد چھلکے کے اندرونی جزو

دودہ کی بالائی کیطرح سخت نکلینگے - اب اسمین نمک مصالح ڈالکر کھانا چاہئے - اگر

انڈے کو اس سے زیادہ سخت کیا جاویگا - تو بہت ثقیل ہوجاویگا -

چاول - چاولون مین نشاستہ دار چیزین زیادہ چکنائی نائٹروجنی چیزین اور نمک کم

یہی وجہ ہے کہ چاولون کے ساتھہ شوربا دال گھی اور نمک زیادہ کھانا چاہئے - نئے

چاول کے کھانیسے ہمیشہ بدہضمی اور اسہال جاری ہوجاتے ہین - چاولون کو کم سے

کم چھہ ماہ رکھکر کھانا چاہئے - نئے چاول نہ اچھی طرح ابلتے ہین - اور اچھی طرح اونکو

سے آپسمین بلجاتے ہین - چاولون کے دانے کرم خوردہ نہ ہونے چاہئین - چاولون کی

رکھنیکا طریق

کھانیکا طریق

چاول

پیچ نکال لینے سے چاول کمزور ہو جاتے ہین اسواسطے پیچ نکالکر چاول کہانا اچھا نہین۔

گندم

گندم ہندوستان کے بہت سے باشندون کا گذارہ غالبًا اسی پر ہے۔ اسمین پانی پندرہ فیصدی اور چکنائی بہت کم ہوتی ہو۔ عمدہ گندم کے دانے پیلے رنگت مین سفید یا مائل بسرخی اور چبانے پر سخت معلوم ہوتے ہین جس گندم کے دانہ چبانے پر نرم معلوم ہون۔ تو سمجہہ لو کہ گندم عمدہ نہین ہے۔ گندم کو پیسنے پر دو قسم کی چیزین نکلتی ہین۔ بیرونی چہلکے کو چوکر اور اندرونی سفید جنس کو آرد گندم کہتے ہین۔ چونکہ گرانی کے باعث خالص آرد گندم کا ملنا قدرے دشوار ہے اور بقال عمومًا اسمین کئی قسم کی آمیزش کردیتے ہین۔ اسواسطے عمدہ آرد کی

عمدہ آرد کی پہچان۔

شناخت اور ان آمیزشونکا بیان ذیل مین درج کیا جاتا ہے۔ عمدہ آرد رنگت مین سفید ذائقہ مین میٹھا اور دانتون کے نیچے ملنے سے اس مین کرکراہٹ نہین ہوتی۔ گوندہنے سے لبیدار اور سخت ہو جاتا ہے۔ بہت پرانا آٹا رنگت مین زردی مائل اور ذائقہ مین ترش ہو جاتا ہے۔ عمدہ آٹے مین دس سے بارہ فیصدی گلوٹین ہوتی ہین۔ اور جس آٹے مین گلوٹین آٹہہ فیصدی سو کم ہو۔ تو وہ روٹی کے لایق نہین ہوتا۔ آٹے مین اکثر مٹی ریت چونا وغیرہ ملا دیتے ہین۔ جو کہ آٹے مین کسی قسم کا تیزاب خاصکر نمک کا تیزاب ملانیسے شناخت ہو سکتا ہے تیزاب ملانے پر اگر آرد جوش کہاوے۔ تو سمجہنا چاہئے۔ کہ اسمین چونے۔ مٹی وغیرہ کی آمیزش ہے۔ لیکن بعض چیزین ایسی ہین۔ کہ وہ جوش نہین کہاتین اسلیئے سب سے عمدہ شناخت یہہ ہے۔ کہ گلاس مین تھوڑا کلورافارم ڈالکر اس مین چٹکی آٹیکی ڈالدین۔ اور اس گلاس کو ذرا ہلادین۔ اگر خالص آٹا ہے۔ تو وہ کلورافارم پر تیرتا رہیگا۔ اگر اسمین کسی قسم کی آمیزش ہے۔ تو تہ نشین ہو جاویگا۔

رنگت

عمدہ آٹا رنگت مین سفید ہوتا ہے۔ اگر آٹا رنگت مین زردی مائل ہو۔ تو خیال کرنا چاہئے۔ کہ بوسیدگی شروع

ہوتی ہے - عمدہ آٹا ہیں من کے پیچھے آدہ سیر سے سیر تک بورا نکلتا ہے - آٹے کو ہاتھ لگانے پر اسکو بالکل سفوف ہونا چاہئے - اسمین کسی قسم کے ڈھیلے نہ ہون - اگر کوئی چھوٹا موٹا ہو بھی تو اسکو قدرے چھونے پر ٹوٹ جانا چاہئے - اگر وہ ڈھیلا سخت ہو تو سمجھ لو کہ وہ آٹا خراب ہے - گونا ہے پر ایسا آٹا ترش ہوگا - اور اوسکی روٹیان بھی ترش ہون گی - عمدہ آٹے کی مٹھی بھر کر دبانیسے اور اس مٹھی پھر آٹیکو دیوار پر مارنیسے کچھہ آٹا دیوار پر جم جاتا ہے - آٹے کو گوندہنے پر اسمین لیس ہونی چاہئے - حتیٰ کہ بغیر تکلیف کے اسکی روٹیان بن سکین - چکھنے پر ترش نہ ہونا چاہئے - سونگھنے پر کسی قسم کی خوشبو نہ آنی چاہیے - دانتون کے نیچے دبانے سے اسمین کرکراہٹ نہ ہونی چاہئے - اسواسطے مناسب ہے کہ آٹا خرید تے وقت اسکی رنگت خوشبو ذائقہ کرکراہٹ کا خیال رکھین - قحط سالی مین بیوپاری لوگ آٹے مین آرد جو ملا دیتے ہین جسکے باعث آٹے کی رنگت خوب سفید نظر آتی ہے - لیکن روٹی پکانے پر روٹی کی رنگت سیاہی مایل ہوگی - کئی آدمی جو پکا آٹا ملا دیتے ہین جس سے آٹے کی ظاہری رنگت سفید اور روٹی پکانے پر بھی روٹیکی رنگت سفید رہتی ہے - لیکن آٹے مین لیس اسقدر نہین ہوتی - اور روٹی پھر بھری ہوتی ہے - روٹی بہت خشک ہوگی اور تھوڑی دیر تک رکھنے کے بعد اسکی رنگت بہوسلی مایل بہ سیاہی ہو جاویگی - اور روٹی مین مکی کے گول سفید رنگت کے ریزے نظر آوینگے -:-

خرید تے وقت احتیاط

آرد جو کی آمیزش

آرد مکی کی آمیزش

نخود - رنگت مین ہرے سے سخت مایل بسرخی ہونے چاہئین - انکا پوست خوب چسپان ہو - انکے بدن مین کسی قسم کے سوراخ نہون - پورانی جنون مین سے ایک قسم کی بو آنے لگتی ہے انکی رنگت سیاہی مایل ہو جاتی ہے - چھلکا دانہ سے باسانی الگ ہو جاتا ہے - اگر بہت ہی پورانی ہو گئے ہون - اور نم پہونچ گئی ہو - تو سیاہ چھلکے پر سفیدی سی معلوم ہوتی ہے

نخود

سوراخ دار جنہیں بالکل ناقص ہوتی ہین - کیونکہ ایک قسم کا کیڑا انکی اصل چیز کو جسپر انسانون اور
حیوانون کی پرورش منحصر ہے خراب کر دیتا ہے - دال گرہ اور دانہ فروش دال اور دانہ مین
پانی کی نم دیا دیتے ہین - جس سے دانہ نخود وزن مین بہاری ہو جاتا ہے - اور خریدار سستا

دال گرہ اور دانہ فروش کی چالاکی

ملنے کے لالچ سے گران قیمت خشک دانہ کی نسبت اس ارزان دانہ کو پسند کرتا ہے دیکھنے
مین بھی نمدار دانہ خشک دانہ کی نسبت عمدہ نظر آتا ہے - لیکن درحقیقت خریدار کو
نمی کی باعث اسمین نقصان پڑتا ہے - خشک دانہ کو ہاتھہ مین لینے سے نخود کا آٹا ہاتھہ
پر لگ جاتا ہے - لیکن نمدار دانہ مین سے ہاتھون کو نم پہونچتی ہے - اور آٹا وغیرہ ہاتھون سے
نہین لگ سکتا - اور اسکے دانے چمکیلے اور تر معلوم ہوتے ہین - اگر نم زیادہ ہوگی تو دانہ دانتون کو
نیچے دبانے سے نرم معلوم ہوگا - اگر نم بالکل نہین تو سخت معلوم ہوگا - دال مدت تک رکھنے
سے سخت ہو جاتی ہے اور اسکے پکانے مین اسیوجہ سے دقت ہوتی ہے - ماش کی دال

دال

اور دالون کی نسبت زیادہ مقوی ہوتی ہے - مونگ کی دال کمزور اور زود ہضم ہوتی ہے
چنے کی دال ثقیل لیکن مقوی ہوتی ہے - اور کساری کی دال مدت تک کہانے سے فالج ہو جاتا ہے

روغن زرد

گہی - گائے یا بہینس کے مکھن سے عمدہ گہی ملتا ہے - اسمین بھی گرانی کی باعث
کئی قسم کی آمیزش کرنے لگ گئے ہین - گھی کو شیشہ کی نلکی مین ڈالکر گرم کرنے سے گہی اور چکنائی
اوپر چلی آئیگی - اور چہاچ وغیرہ تہ نشین ہو جاوینگی - اگر گہی کو مدت تک رکہنا منظور ہے
تو اسے خوب گرم کر کے اور کپڑے مین چہان کر تاکہ چہاچہ وغیرہ نکل جاوے - ایک برتن

عمدہ گہی کی شناخت

مین ڈالکر اسکے اندر آٹھہ دس فیصدی نمک ملا کر بند کر دین - عمدہ گھی ذائقہ مین میٹھا ہوتا ہے
زبان کو سرد معلوم ہوتا ہے - رنگت مین زعفرانی اور سونگنے پر خس پتی جیسی خوشبو دیتا
ہے - عمدہ گہی خواہ کیسی سردی کیون نہو - چکنے کیطرح سخت ہو کر نہ جمیگا -

اگر گھی ذایقہ مین عجیکا ہو۔ تو اسکو ایک دو سال کا پُرانا سمجھنا چاہئیے۔ بہت پُرانا گھی ذایقہ
مین کڑوا ہوتا ہے۔ سبز گھاس کھانیوالی گائی کا گھی رنگت مین زعفرانی۔ بہینسونکا گھی رنگت
مین سفید ہوتا ہے۔ بہیڑ بکا گھی بھی رنگت مین سفید ہوتا ہے۔ لیکن گائی اور بہینس کے گھی کی نسبت
بہیڑ بکے گھی کو پگلانیکے لیے حرارت زیادہ چاہئیے۔ بہیڑ بکا گھی سرد ہوتے پر خوب جم جاتا ہے
اور کاٹنے پر چربی کیطرح کٹتا ہے۔ گھی کو انگلیون کے پیوٹون کے درمیان ملکر سونگنے
سے اگر اور قسم کی بو آوے تو سمجھو۔ کہ گھی عمدہ نہین ہے مین کسی قسم کی آمیزش ہے۔ گھی کو
بہت گرم کرکے برتن مین گرم گرم ڈالدیا جاوے۔ اور بعد ازان برتن کے منہہ کو بند کردیا جاوے
تاکہ اسکی حرارت باہر نہ نکل سکے۔ تو وہ گھی دانہ دار ہوجاویگا۔ اگر گھی مین خالی لسی زیادہ
مقدار مین ہو۔ اور گھی کے پرانا ہونیکی باعث وعفونت پذیر ہوجاوے۔ تو بہی گھی کڑوا اور
سونگنے پر بدبو دیگا۔ گھی کی۔ آمیزشین (۱) گھی مین اکثر بہینس کا دودھ ملا دیتے ہین
گھی کو گرم کرکے مٹی کے برتن مین ڈالتے ہین۔ اور جسوقت وہ سرد ہونے لگتا ہے اسمین
بہینس کا دودھ بمقدار ½ یا ¼ حصہ ملاکر لکڑی سے خوب ہلاتے ہین رگھی اور دودھ ایک جان
ہوجاتے ہین (۲) کمیدہ کے بیج نامی پہولیان کا تیل اکثر گھی مین ملا دیتے ہین۔ اس قسم کے
تیل ملانیسے گھی کی خوشبو مین فرق نہین آتا۔ لیکن گھی کا ذائقہ قدرے کڑوا ہوجاتا ہے۔
اور گھی زبان پر لگانیسے زبان کو چنتا ہی اور تلخ معلوم ہوتا ہے۔ نگلنے پر اسکی تلخی حلق مین
بھی معلوم ہوتی ہے اور اس قسم کی آمیزش والا گھی زبان پر لگانیسے تھوڑی دیر بعد زبان
خشک سی معلوم ہوگی۔ (۳) گریکا تیل اور اخروٹ کا تیل ملانے سے گھی سے ان
تیلون کی خوشبو آویگی۔

آلو۔ سخت جسامت مین اوسط درجہ کے ہونے چاہئین۔ کاٹنے پر انکی اندرونی سطح

رکھنے کا طریق

پر کوئی داغ نہ ہونا چاہئے۔ ابلنے کے بعد آلوؤں کو منارا اور لیسلا نہ ہونا چاہئے جیسا
کے اکثر آلو پانی کے افراط سے ہو جاتے ہیں۔ آلوؤنکو ہمیشہ ابالکر چھیلنا چاہئے۔ اگر آلوؤن
کو مدت تک رکھنا منظور ہے۔ تو خشک ریت مین ایسا رکھین کہ ایک آلو دوسرے
سے الگ رہے۔ اور گاہ بگاہ انکو ہلاتے رہین۔ اگر کوئی آلو ذرا بوسیدہ ہونے لگے۔ تو اسکو
نکالکر فوراً پھینک دینا چاہئے۔

قند سیاہ

شکر تری مین بھی کئی قسم کی آمیزشین کیجاتی ہین۔ اول قند سیاہ اس مین اکثر مٹی
اور ریت ملا دیتے ہین۔ تاکہ بہہ وزن مین بھاری ہو جاوے۔ تھوڑے ٹکڑے قند سیاہ
کو دانتون کے نیچے دبانیسے اگر اس مین ریت مٹی وغیرہ ہوگی۔ تو دانتون کو کرکراہٹ
معلوم ہوگی۔ یا قند سیاہ کو پانی مین حل کرنیسے اس قسم کی چیزین برتن مین تہ نشین

شکر

ہو جاوینگی۔ شکر مین اکثر چونا ملا دیتے ہین۔ تاکہ شکر سفید اور بھاری ہو جاوے۔
اسیطرح اسکو بھی دانتون کے نیچے پیسنے سے کرکراہٹ معلوم ہوگی۔ یا برتن مین ہلکونے

چینی

سے چونا مٹی وغیرہ تہ نشین ہو جاوے گا۔ **چینی**۔ چینی مین اکثر میدہ سوجی اور کبھی کبھی
ریت بھی ملا دیتے ہین۔ ایک عمدہ شیشہ کے گلاس مین چینی کو پانی مین حل کرنیسے اسکی
کل غلاظتین تہ نشین ہو جاوینگی کیونکہ خالص چینی کو پانی مین بالکل حل ہو جانا چاہئے۔

کھانیکا نمک

کھانیکا نمک۔ اگر آدمیون کے استعمال کے لئے لینا ہے تو خیال رکھین کہ رگدار نہو کیونکہ رگ والا حصہ پانی مین
حل نہین ہوتا اور ایسا نمک کھانے مین دانتون کے نیچے کرکراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر نمک کے ڈھیلے مین رگ ہوگی تو رگ کی رنگت
ہو سلی سفیدی مائل ہوگی اور رگدار حصہ عمدہ نمک کیطرح شفاف نہین ہوگا ایسا نمک اگر مویشیون کو دیا جاوے تو کچھ ہرج
نہین ہے۔ واضح رہے کہ غذا کی عمدگی کی شناخت مین آنکھ ناک اور زبان کا تجربہ جیسا فائدہ
بخش ہے۔ اور کوئی شناخت ویسی نہین۔

شراب

شراب - اکثر لوگ شراب کو بھی حصّہ غذا سمجھکر غذا کے طور پر تھوڑی مقدار مین
کھانیکے ساتھہ استعمال کرتے ہین - لیکن یہہ بات ہمارے خیال کے بموجب غلط ہے -
شراب غذا نہین بلکہ دوا ہی کبھی کوئی آدمی ایسا بھی دیکھا ہے - جو کونین - گلو - سوہاگہ
وغیرہ ادویات کو غذا کے ساتھہ بغیر تجویز حکیم استعمال کرتا ہے - نہین ہرگز نہین -

بغیر اجازت کامل حکیم کے اسکو ہرگز استعمال نہ کرین -

دیکھا ہوگا اسیطرح واجب ہے - کہ شراب کو کبھی بغیر اجازت حکیم استعمال نہ کرنا چاہئے -
کیونکہ شراب کا جوہر نامی الکوحال ایک قسم کا نارکوٹک ایرینٹ زہر ہے - جو سنکھیہ اور
افیون کی طرح زہر قاتل ہے - جسطرح سنکھیہ اور افیون کو حکما دفعیہ امراض کیلئے وقت مناسب پر وقتاً
فوقتاً استعمال کراتے ہین - اسیطرح الکوحال کو طبیب کسی بیماری کے دور کرنیکے لئے بطور دوا کے
چندروز استعمال کرنیکی ہدایت کرتے ہین - لیکن جیسے مذکورہ بالا دونو قسمونکے زہر کو بیجا طور پر استعمال کرنیسے بدن انسان پر
انکے خوفناک زہر کا اثر ظاہر ہوجاتا ہے - ویسے ہی شراب کے پینے سے بھی اسکی خوفناک خرابیان پیدا

شراب پینے کے بدنتایج

ہوجاتی ہین - الکوحال کا زہر معدہ جگر دماغ قلب اور گردون کو خراب کردیتا ہے - جو بدن انسان کے اعضاء رئیسہ ہین - شراب معدہ پر
جاکر ایک قسم کی جلن پیدا کرتی ہے - معدہ کے فعل مین خلل ڈالتی ہے - آپکو شاید معلوم ہوگا - کہ معدہ
کا خاص کام غذا کا تحلیل کرنا ہے - اگر انسان کی غذا درستی سے تحلیل نہ ہوئی - تو پہر کسی دیگر
عضو نکی پرورش درستی سے ہوئی کیا آپ ممکن سمجھہ سکتے ہین کیا عمدہ پرورش کی بغیر انسان
مدت تک زندہ رہ سکتا ہے - ہرگز نہین شراب معدہ مین خلل ڈالکر عمر کم کرتی ہے - معدہ سے
غذا کا بہت سا حصّہ عروق کے ذریعہ جذب ہوکر جگر مین جاتا ہے - اور جگر غذا کے اس حصہ
کو دوبارہ تحلیل کرکے صفرا پیدا کرتا ہے - اور خون بناتا ہے - لیکن شراب گرم ہونیکے باعث جگر کو
اس درجہ تک بڑہاتی ہے کہ اسکو نہایت ہی باریک پرزے تھوڑی ہی مدت مین نیست و نابود
ہونے شروع ہوتے ہین جگر سکڑ کر بہت چھوٹا ہوجاتا ہے - اور کام کے لائق نہین رہتا -

اسلئے غذا انجوبی تحلیل نہین ہوسکتی جسکے باعث شراب خور - یرقان - دبہل - ورم جگر -
استسقاء وغیرہ مختلف امراض مین مبتلا ہوکر جلد مرجاتا ہی - خون کے ذریعہ شراب کا اثر دماغ پر
پہونچتا ہے - جو بدن انسان کا عضو رئیسہ یعنی بادشاہ ہی جسکے زیر حکم انسان انپے تمام دینی اور
دنیوی کام کرتا ہے - شراب کے پینے سے بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے - کہ شرابی کے دماغ مین اجتماع
خون کے ہوجانیسے شرابی نشہ کی حالت مین ہی مرجاتا ہے - شراب کے پینے سے دماغ اتنا کمزور
ہوجاتا ہے - کہ شرابخور معمولی فرائض بھی پوری طور پر ادا نہین کرسکتا - اور صحت سے گرکر - رعشہ
فالج - سکتہ - ہذیان اور جنون وغیرہ کی امراض مین مبتلا ہوتا ہی - شرابی جنون وغیرہ
کے ہونیکے باعث کئی دفعہ خودکشی کرلیتے ہین - جنون کے باعثون مین سے ایک خاص باعث
شرابخوری ہے - شراب پینے سے دماغ کے کمزور ہوجانیکے باعث شرابخور کی اولاد بہی
دُبلی کمزور نحیف البدن اور پست ہمت ہوجاتی ہے - اور کسی بھاری مہم کے مقابلہ کرنیکی
جرأت نہین رکہتی - دوران خون کا خاص عضو قلب ہے - شراب پینے سے اول
دوران خون تیز ہوجاتا ہے - جسکے باعث قلب کو اپنی اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے
اس باعث قلب کے کئی بار یک دہاگے - کیواڑ اور دیگر نازک پرزی جو اسکے اندر پائے جاتے
ہین - یا تو تیزی خون سے پہٹ جاتے ہین - یا زیادہ گہسنے کے باعث ایسے نکمے ہوجاتے ہین
کہ قلب پوری طور پر دوران خون نہین چلا سکتا - جسکے باعث بدن کے مختلف حصون مین اجتماع
خون ہوجاتا ہے - اور شرابخور جلد مرجاتا ہی - شراب کا اثر گردون پر بہی ہوتا ہے
گردے بدن انسان مین داروغہ صفائی اور گردون کی نالیان بدن کی کئی قسم کی غلاظت
کے دور کرنے کے لیئے بدررو ہین - جس شہر کا داروغہ صفائی سست ہوجاتا ہے - اور نالیون
مین غلاظت بہرجاتی ہے - تو اسکا نتیجہ کیا ہوتا ہے - ہر جگہہ تعفن پہیل جاتا ہے -

اور اسجگہہ کے مانند ہر وبائی امراض کا شکار رہوتے ہین - پس گردون اور گردونکی نالیون میز

خرابی آجا نیسے شرابی بھی اس قسم کے برے نتایج مین مبتلا ہوتے ہین ؛؛

جیسا شراب کے پینے سے بدن انسان کے مختلف عضوون کے فعل مین خلل پیدا ہونے سے

تمباکو پینا بہی مضر ہے

انسان کئی قسم کی بیماریون مین گرفتار ہو کر اپنی عزیز جان کو کھو بیٹھتا ہے - اسیطرح سے

دیگر نشون کے استعمال کرنیسے بھی وہی نقصان کم و بیش پیدا ہوتے ہین - حتی کہ تمباکو

پینا بہی سخت مضر صحت ہی - جسکو لوک دیکہا دیکہی استعمال کرنے لگ گئے ہین - شاید کوئی

کنبہ خالی نہوگا جسمین تمباکو کا استعمال نہوتا ہو خواہ کسیطرح سے - شاہجہان کے عہد مین تمباکو

کا رواج حکماً بند تھا اور تمباکو پینے والے کو قانوناً سخت ذلیل کرنیوالی سزا ملتی تھی - تمباکو

پینے کی عادت اکثر بچے والدین سے سیکھتے ہین - چھوٹی عمر مین والدین نازو ادا کی باعث اپنے

خوردسال بچون کو کہتے ہین - کہ بیٹا حقہ جلا دو لیئے پیئو - افسوس یہہ کیسی بری رسم

ہے - گویا خود اپنے بچون کو نشی چیزونکا عادی کرنا ہے - ہمنے پانچ چھہ سال کے بچون کو

بچونکو یہہ عادت نہ سکہاؤ -

اتنا تمباکو پیتے دیکہا ہے - کہ جوان کیا پینگے - لیکن دریافت پر معلوم ہوا - کہ یہہ عادت

ان کے والدین کی ڈالی ہوئی ہی - اسوقت ہمکو ایک بیت یاد آیا ہے - اسکو پڑہکر سمجھ

تمباکو کا اثر کیا ہوتا ہے **بیت** - تمباکو نوش را سینہ سیاہ است ؛؛ اگر باور نداری کرد دست

جیسے حقہ کی نڑی تمباکو کے دہوئین کے باعث سیاہ ہوجاتی ہے - اسیطرح تمباکو پینے

والے کی ہوا کی نلکی اور پھیپہڑے بہی سیاہ ہوجاتے ہین - اس قسم کی خرابیون کے علاوہ

تمباکو بافراط پینے سے ضعف دل اور لرزہ پیدا ہوتا ہے - زیادہ تمباکو پینے والے

بینائی سے ہاتھہ دہو بیٹھتے ہین - معلوم رہے کہ تمباکو چبانا اور نسوار لینا تمباکو پینے سے

زیادہ مضر ہے ؛؛ -

استعمال کافی

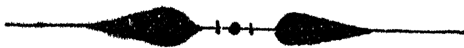
کافی ۔ اسکے استعمال سے اعصاب قلب گردون اور جلد کو طاقت پہونچتی ہے۔ اور پسینہ آتا ہے ۔ یہی وجہ ہے کہ گرم ملکون کی گرم موسم مین اسکا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے ۔ اور حکما کے بموجب موسمی بیماریون کے روکنے مین بھی یہہ مدد دیتی ہے ۔ اسواسطے بڑی فجر صبح سے پہلے کافی کے خاندہ کو پیتے ہین۔ **کافی تیار کرنیکا طریق** ۔ کافی کے کچے بیج اول تیل مکھن گھی پر چہنا چاہئے ۔ اور پہر انکو کڑاہی مین خوب بہوننا چاہئے ۔ جسوقت یہہ خوب بہن جاویگی اسوقت اسکے جوہر کے مین کی خوشبو اڑنے لگی گی ۔ اسوقت اسکو کڑاہی سے نکالکر خواہ ہاون دستہ سے یا چکی مین خوب باریک کرین بعد ازان ابلتے ہوئے پانی کو کسی صاف برتن مین ڈالکر اسمین کافی کا سفوف ڈالین خبردار اسکو ابالنا نہ چاہئے ۔ تھوڑی دیر کے بعد پانی کے سرد ہونے پر کافی کا سفوف تہہ نشین ہوگا ۔ اور کافی کا خاندہ پینے کے لایق ہوگا ۔ اڑھائی پاو نخچتہ پانی مین پون چھٹانک کافی کا سفوف ڈالنا چاہئے۔

چاء

چاء ۔ اسکے فواید بھی کافی جیسے ہوتے ہین ۔ چاء دو قسم کی ہوتی ہے سبز اور سیاہ ۔ سیاہ کی نسبت سبز عمدہ ہوتی ہے لیکن استعمال مین کم آتی ہے کیونکہ اول یہہ گران قیمت ہوتی ہے ۔ دوئم کم دستیاب ہوتی ہے ۔ سوئم خالص ہونے کی حالت مین سیاہ کی نسبت تیز ہوتی ہے اسمین کئی قسم کی آمیزشین کر دیتے ہین ۔ اکثر فی زمانہ چاء کو بناوٹی طور پر سبز رنگ دیتے ہین ۔ کالی چا تین قسم کی ہوتی ہے ۔ چاء کے پودے جسوقت چار یا پنج سال کے ہو جاتے ہین ۔ تو اسکے شگوفے جن مین اکثر تین تین پتیان ہوتی ہین ۔ توڑ کر اکٹھے کرتے ہین ۔ سب سے اوپر والی پتی **پیکو** نامی چاء دیتی ہے ۔ اسے نیچے والی دو پتیون کو اکٹھا کرکے **سوچنگ** چا بناتے ہین ۔ اور اس سے نیچے والے جو پتے ہوتے ہین ۔ اس سے **کانگو** نامی چاء بناتے ہین ۔ بعض اوقات موخر الذکر پتے سے نیچے والے ایک دو پتون کو اکٹھا کرکے **یوحیہ**

چاۓ بناتے ہین - لیکن یاد رہے - کہ چوٹی والی پتی سے جون جون نیچے چلے جاوین تو ن تون
چاء ناقص اور کمزور ہوتی ہے - عمدہ چاء مین مٹی شاخون کے تنکے سرخ پتی اور لوٹے ہوئے
پتے نہ ہونے چاہئے - لیکن سب سے عمدہ پہچان خساندہ بنانیسے ہوسکتی ہے اور اسکی عمدگی
خساندہ کی خوشبو پر منحصر ہے - **چاء بنانیکا طریق** - پانی مین چاء ڈالکر پانیکو
جوش نہ دینا چاہئے - کیونکہ ایسا کرنے سے چاء کا جوہر خراب ہو جاویگا - اسواسطے
ایک ستھرے برتن مین چاء کے پتے ڈالکر اسپر کھولتا ہوا پانی ڈالنا چاہئے - اور
اسکو دس پندرہ منٹ تک پانی مین رہنے دین - بعد مین پانی چھان کر صاف برتن مین
ڈالدین - اڑھائی پاؤ کھولتے پانی مین ½ اتولہ چاء ڈالنی چاہئے - چاء بیچنے والے اکثر
دوسرے پودون کے پتے یا اُبلی ہوئی چاء کے پتے چاء مین ملادیا کرتے ہین چاء کی پتی کے
کنارے ناکمل طور پر چرے ہوئے ہوتے ہین - یعنی کنارہ کا - بالائی حصہ چرا ہوا ہوتا ہے
اور زیرین حصہ ثابت ہوتا ہے - اور انکے کنارون کے برابر پتے کے درمیان دندانے
سی معلوم نہین ہوتین فی زمانہ دوکاندار یہ کرتے ہین - کہ اُبلی ہوئی چاء کے پتون
کو لعاب گوند سے نم دیکر کتھہ وغیرہ سے رنگ دیتے ہین - گوند کے خشک ہونے پر
پتے بھی سکڑ جاتے ہین - اور اسکی آمیزش عمدہ چاء مین کر دیتے ہین - لیکن یاد رہے
کہ اُبلی ہوئی چاء کی رنگت اور خوشبو اصل چاء سے نہین مل سکتی - اگر خوشبو سے ٹھیک
طور پر پتہ نہ ملے - تو اسکا خساندہ بناکر اسکی خوشبو اور رنگت کا امتحان کرکے راے دیکھتے ہین -

چاء مین ملاوٹ کی آمیزش



بچون کی پرورش

کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ بچہ کی مان کے فوت ہو جانیکے باعث اس بچہ کی پرورش کے لئے دوسری دائی رکھنی پڑتی ہے۔ یا بچہ کو دیگر جانورون کا دودہ بوتل یا چمچہ کے ذریعہ دیا جاتا ہے اسلئے دوسری دائی کے نوکر رکھنے یا بچہ کے لئے دودہ کے تیار کرنے مین بہت احتیاط کرنی چاہئے

عمدہ دائی کی خاصیتین - اول اسکی صحت بدنی درست ہو یعنی اسکو اسہال پیچش وسل وغیرہ کسی قسم کی کوئی ظاہرا بیماری نہو (۲) دائی خوب پرورش یافتہ اور مضبوط ہو۔ دبلی پتلی نحیف دایان دودہ پلانیکے حق مین نکمی ہوتی ہین۔ (۳) انکی پستان بڑے ہون پستانونکی رگین یعنی ناڑیان خوب نمایان اور رفتار مین پیچیدہ ہون۔ پستان کی چوچی خوب ابہری ہوئی اور رنگت مین بہوری یا پیازی ہو چوچی کے گرد والا حلقہ بہی نمایان ہو چوچی یا تھن پر کسی قسم کا زخم نہو۔ پستانون مین دودہ بافراط پیدا ہوتا ہو۔ حالت صحت مین ایک عورت سے ۲۴ گہنٹہ کے عرصہ مین ڈیرہ سے دو تار تک دودہ پیدا ہوتا ہے۔ (۴) دایہ کے بدن پر خنازیری گلٹی یا آتشک کے زخم یا انکا باقیماندہ نشان نہ ہو۔ (۵) دایہ کے کنبے مین جنون تشنج۔ سل۔ یا اس قسم کی دیگر بیماریان نہ ہون (۶) دایہ کی بچہ کی عمر مین اور اس بچہ کی عمر مین جسکو دودہ پلانا ہے۔ صرف ایک یا دو ہفتہ کا فرق ہونا چاہئے۔ (۷) دایہ کے دودہ کی خوبی اسکے اپنے بچہ کی صحت سے معلوم ہو سکتی ہے۔ اگر اسکا اپنا بچہ نحیف البدن کمزور سست ہو تو سمجہنا چاہئے۔ کہ اسکا دودہ ٹھیک نہین (۸) ایسا بھی ہوتا ہے کہ دایہ ملاحظہ کی خاطر دن بہر اپنے بچہ کو دودہ نہین پلاتی۔ تاکہ اسکی پستان خوب ابہر آوین۔ اور ملاحظہ کیوقت بہت دودہ نکل سکے۔ گوالون کی طرح دایہ بھی اکثر ایسا دہوکا دیتی ہین۔ اسواسطے

مناسب ہے۔ کہ دایہ کو کچھ مدت زیر ملاحظہ رکھکر رائے دینی چاہئے۔ (۹) دایہ کی عمر
تیس سال سے زیادہ اور پچیس سال سے کم نہو (۱۰) اسکا مزاج صفراوی ہونا چاہئے۔

دیگر جانوروں کا دودھ کا طریق استعمال

اگر انسان افلاس یا کسی دیگر وجہ کے باعث دایہ کو نوکر نہیں رکھہ سکتا اور اپنے بچہ کو گائے
وغیرہ کا دودھ دینے کے لئے مجبور ہے تو اسکے لئے ہدایات ذیل میں درج کیجاتی ہیں۔ اگر ممکن
ہو تو بچہ کو گدہی یا گھوڑی کا دودھ پلائے۔ اگر گدہی یا گھوڑیکا دودھ دستیاب نہو سکے تو
بکریکا دودھ دینا چاہئے اگر بکریکا دودھ بھی نہ ملسکے۔ تو گائیکا دودھ دینا چاہئے دودھ دینے والی مادہ
کے بچہ کی عمر آدمی کے بچہ کی عمر کے قریب قریب مساوی ہونی چاہئے۔ کیونکہ جیسا بچہ عمر میں
بڑا ہوتا ہے۔ ویسا اسکی ماکا دودھ بھاری اور گاڑہا ہوتا جاتا ہے۔ معلوم رہے کہ عورت
کے دودھ کی نسبت گدہی کا دودھ میٹھا اور پتلا ہوتا ہے۔ گائے کا دودھ گاڑہا اور پھیکا ہوتا ہے

مختلف عمروں کے لئے دودھ پانیکی مقدار

اسواسطے گائے کا دودھ دیتے وقت اسمیں پانی اور میٹھا ملانا پڑتا ہے۔ اگر بچہ تین مہینے
سے کم عمر کا ہے۔ تو نصف دودھ اور نصف پانی یعنی آدہ پاؤ دودھ آدہ پاؤ پانی ملک شوگر
یعنے دودھ کی کھانڈ ایک ڈرام اور لایم واٹر۔ دو ڈرام ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ تین مہینے سے بڑا
اور چھہ مہینے سے چھوٹا ہو۔ تو دودھ چھہ اونس پانی دو اونس ملک شوگر ڈیڑہ ڈرام اور لایم واٹر
چار ڈرام ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ چھہ مہینہ سے زیادہ اور نو ماہ سے کم ہے تو دس اونس دودھ

دانت نکلنے تک بچہ کو غذا دودھ ہیں۔

دو ڈرام ملک شوگر اور چار ڈرام لایم واٹر ملاکر دیسکتے ہیں۔ معلوم رہے کہ آٹھہ نو ماہ سے
چھوٹی عمر کے بچہ کو یا جبتک بچہ کے دانت نمایاں نہوں۔ دودھ کے بغیر اور کوئی غذا
نہ دینی چاہئے۔ دانت نکلنے کے بعد اسکو چاول ساگو دانہ روٹی۔ بسکٹ۔ بریان چنے
یا ملک کا آٹا دودھ میں ملاکر یا پکا کر دیسکتے ہیں۔ اگر توفیق ہو۔ تو آٹھہ ماہ کے بچہ کو بناوٹی نیم
منہضم شدہ اغذیہ جو انگریزی سوداگروں کی دکانوں سے ملسکتی ہیں۔ دینی چاہئے یا تانہ کچھ

سالن کا پانی قدرے نمک ملاکر دیسکتے ہین ۔

حتی الامکان عورت کو اپنے بچہ کو آپ دودہ پلانا چاہئے ۔کیونکہ ایسا نہ کیا جاوے گا تو عورت کے رحم مین کئی قسم کی بیماریان پیدا ہونگی ۔ وہ بار بار بچہ جنکر کمزور ہو جاویگی ۔لیکن یہہ بھی یاد رہے ۔کہ اپنے دیس کی رسم چار پانچہ سال تک جو دودہ پلانیکی ہے ۔ یہہ بھی بہت بُری ہے ۔ اس سے عورت بہت کمزور ہو جاتی ہے ۔ مناسب ہے کہ جب بچے کے دانت نکلنے شروع ہون ۔ اسکو گائے وغیرہ کے دودہ یا دیگر اقسام کی اغذیہ کی چاٹ لگانی چاہئے

اگر والدہ کے پستان مین دودہ کم پیدا ہوتا ہو ۔ اور بچہ بہوکا رہتا ہو ۔ تو والدہ کو سفید زیرہ تخم گاجر ۔ سونف ۔ سویہ کے مرکبات دینے چاہئے ۔ اور اسکے پستانون پر ہر ہنڈ کے پتون کی پولٹس باندہین ۔ اگر کمزوری کے باعث دودہ پیدا نہ ہوتا ہو ۔ تو والدہ کو مقوی غذا اور ادویہ مثلاً کاڈلیور آیل ۔ مرکبات فولاد وغیرہ دینی چاہئے

والدہ کی کئی حالتین ایسی ہین ۔ کہ اگر اس حالت مین بچہ کو دودہ پلاوے گی تو وہ بچہ کو بہت مضر پڑیگا ۔ اسلئے ان شرطون کو مختصر طور پر ذیل مین درج کیا جاتا ہے ۔ (۱) اگر کسی عورت کے متواتر بچہ مرتے رہے ہون ۔ تو وہ بھی اپنے بچہ کو دودہ نہ پلاوے ۔ (۲) اگر والدہ مین سل اتشک سرطان جنون وغیرہ دیگر قسم کی بیچ سی نک بیماریون کی علامتین پائی جاوین (۳) یا بچہ مین کوئی ایسی علامتین ظاہر ہون ۔ جس سے معلوم ہو کہ والدہ کا دودہ بچہ کو ناموافق ہے (۴) پستان مین کسی قسم کی دنبل وغیرہ بیماری کی ظاہر ہونیسے دودہ کا کم پیدا ہونا اور بچہ کا بہوکا رہنا ۔ بھی بچہ کو دیگر قسم کے دودہ دینے کی دلالت کرتا ہے ۔ دودہ پلانیسے اگر والدہ کی صحت مین کسیطرح کا فرق نمودار ہو تو بھی والدہ کو دودہ نہ پلانا چاہئے ۔ اپنے وطن مین اکثر عورتون کی بینائی اور صحت مین بچون کو مدت تک کثرت سے دودہ پلانیسے فرق آجاتا ہے

ان بچہ کو دودہ پلاوے

اگر دودہ کم پیدا ہوتا ہے ۔

مان بچہ کو کب دودہ نہ پلاوے

زمین

زمین مسامدار ہو اور ہم زمین کو ٹھوس خیال نہ کرین بلکہ معلوم رہے کہ اسمین بھی مسام ہوتے ہین جنکی راستہ پانی وغیرہ چیزین گذر کر تہ نشین ہو جاتی ہین اور
کئی قسم کی متعفن مدفونہ چیزون کے بخارات زمین مین سے نکلکر اوسجگہہ کی ہوا کو کثیف کر دیتے ہین - ان ہی
مسامونکے راستے متعفن مدفونہ چیزین بارش وغیرہ کے پانیسے دہلکر تہ نشین ہوتی ہوئی کنون
کے پانی تک پہونچکر پانیکو خراب کر دیتی ہین - بعض زمین نرم اور بعض سخت ہوتی ہین - نرم
زمینون مین سخت زمینون کی نسبت مسامات زیادہ ہوتے ہین - اسی باعث مکان وغیرہ
کے لیے نرم زمین ڈھالو زمین - یا - نوان پسند نہ کرے - زمین مسامدار ہونیسے اور ان مسامات
کے راستے آب ہوا کو مدفونہ چیزون کے ابخرون کے ساتھ کثیف کرنیسے اونکے باشندگان
کی صحت مین کئی طرحکی خرابیان کر سکتی ہے اسیواسطے ریتلی زمین پر پرانے قبرستان کی
زمین پر یا ایسی زمین پر جسجگہہ روڑی وغیرہ کا گدام رہ چکا ہو - یا جس کے نیچے روڑی
وغیرہ ڈالکر جگہہ ہموار کی گئی ہو - جیسا اکثر گانوؤن مین کیا جاتا ہے - گھر بنانا مضر صحت پڑتا ہے
کیونکہ اسجگہہ کی ہوا ہمیشہ متعفن رہتی ہے - زمین کی - تراوت اور نمی اوسکی بناوٹ پر منحصر ہے
اگر زمین درمیان سے گہری اور چارون طرف سے ابھری ہوئی ہو - تو ضروری ہے کہ بارش
وغیرہ کے بعد عمیق جگہہ پر پانی جمع ہو جاوے - اور اس جگہہ کی صفائی ٹھیک طور پر نہ ہو سکے
چونکہ ایسی زمین ہمیشہ سیلابدار رہتی ہے - اسواسطے اسجگہہ کی ہوا ٹھیک طور پر درست نہیں
ہو سکتی - مکانات سکنی کے گرد بڑی بڑی اونچی کھیتی نہ ہونی چاہئے - کیونکہ اس جگہہ سے
کئی قسم کی عفونتین نکلکر مضر صحت پڑتی ہین - اگر ایک منزلہ مکان ہے جیسا کہ گانوؤن مین اکثر
ہوا کرتے ہین - تو اسکے اندر کھیتی کے بڑا ہونیکے باعث ہوا وغیرہ کی آمد رفت ٹھیک
طور پر نہین ہو سکیگی - البتہ چھوٹے پودے گھاس پھول وغیرہ خوش وضع اور سروکے

گہرے گھاس کے
گر فصل ہو

لئے ضروری ہیں۔ مکان کے نزدیک والی زمین پر درختون کی گنجھنڈ مضر ہے۔ کیونکہ ہوا کی
آمدرفت ٹھیک طور پر نہین رہ سکتی۔ لیکن درختون کے نہ ہونیسے وہ زمین موسم گرما مین گرم
اور خشک ہو جاتی ہے۔ اسلئے مکانات سکنی کے گرد اسکی دیوارون سے قدرے فاصلہ پر
درخت لگادین۔ ایسے کہ انکی شاخین مکان تک نہ پہونچ سکین۔ اور ہر سال تاوقتیکہ اون درختون
کی شاخین سطح زمین سے ۱۶-۲۰ فٹ اونچی نہون۔ انکی شاخون کی شاخ تراشی کرنی چاہئے۔
اگر گہر میدان مین ہو اور اسکے گرد نواح کی زمین سفید رہے۔ تو موسم گرما مین زیادہ روشنی کے
باعث نظر کو بھی نقصان پہونچتا ہے۔ سبزہ زار پر ہمیشہ نظر خوش رہتی ہے۔ اسواسطے
سبزہ زار کا لگانا قرین مصلحت ہے۔ وہ زمینین جنکے اوپرسے پانی آسانی سے بہ جاتا ہو۔
یا خشک ہون۔ صحت کیلئے اچھی ہین۔ اور وہ زمینین جنپر پانی کھڑا رہتا ہو۔ یا ہمیشہ سیلاب
رہتی ہون۔ اور اسی باعث اسجگہہ کی ہوا نمدار اور ٹھنڈی رہتی ہو۔ مضر صحت ہین۔ اور ایسے
مکانون مین جنکی زمین سرد ٹھنڈی ہوتی ہے۔ لوگون کو زکام۔ نزلہ۔ وجع مفاصل۔ سل
اور نوبتی بخارون کی اکثر شکایت ہوتی ہے۔ جھیرون مین پہاڑون کے پیندے مین دریا اور
نلون مین۔ پہاڑون سے محدودہ رتیلے میدان مین مزروعہ زمین مین چاولون کے نار کے
ڈھیرون کے پاس اور ایسی زمینون کے پاس جسجگہہ بوسیدہ سبزی کے ڈھیر ہون۔ موسلہ یا
ہوا زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ مے لے ریا ہوا ایک قسم کی زہر ہے۔ اور ہمیشہ مضر صحت
پڑتی ہے اسواسطے اس سے بچنے کی غرض سے اس زمین کی درستی کرنیکے لئے مفصلہ ذیل
باتین ضروری ہین۔ اس زمین کے نشیبون سے بذرر یا نالی کے ذریعہ فالتو پانی کو نکالنا
چاہئے تاکہ اوسجگہہ پانی کبھی اکٹھا نہ ہونے پاوے۔ اور صفائی اچھی طرح رہ سکے۔ اگر ایسی زمین پر
مکان سکنی بنایا گیا ہے۔ تو اسکی کرسی ہمیشہ سطح زمین سے تین چار فٹ اونچی ہونی چاہئے۔

اگر مکان کے نزدیک کوئی چھپڑ یا تالاب ہے اور کسی وجہ کے باعث اسکا بند کرنا یا ہموار کرنا ناممکن یا دشوار ہے۔ مکان سے قدرے فاصلہ پر مکان اور چھپڑ کے درمیان درخت لگانے چاہئیے۔ تاکہ چھپڑ وغیرہ کی ہوا درختوں کے ذریعہ صاف ہوکر مکان تک آوے۔ مو سے ریا ہوا کے علاوہ خراب زمین کے باعث کئی ایک اور قسم کی عفونتیں بھی پیدا ہوسکتی ہیں۔ مثلاً کاربونک ایسڈ۔ سلفیوریٹڈ ہائیڈروجن وغیرہ۔ اگر کسی زمین کے نیچے بوسیدہ چیزیں دبائی گئی ہوں۔ یا ہیضہ یا ٹائی فائیڈ فیور کے بیماروں کے اسہال کھلے طور پر زمین پر پھینک دئے گئے ہوں۔ تو ممکن ہے کہ حرارت کی تیزی کے باعث یہ چیزیں بوسیدہ ہوں۔ اور خشک ہونیکے بعد ابخرے بنکر اڑیں۔ اور تندرست آدمیوں کے بدن میں ہوا تنفس وغیرہ کے ساتھ جاکر وہی بیماری پیدا کریں۔ چونکہ موسم برسات کے بعد ملک پنجاب کے اکثر کنوؤں میں پانی چڑھ آتا ہے۔ زمین کے اوپر والی اور زمین دوز سبزیوں کو سیلاب اور گرمی کے باعث سڑنیکا موقع ملتا ہے۔ اور ان کے سڑنے سے کئی قسم کی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں جو بارش کے پانی میں جذب ہوکر تہ نشین ہوتی رہتی ہیں۔ اور آخرکار کوؤں کے پانی میں ملجاتی ہیں۔ شہروں وغیرہ کی زمینوں کے نیچے شہروں کے پرانے ہونیکے باعث تہ بہ تہ کئی قسم کی غلاظتیں اکٹھی ہوتی ہیں۔ اور پانی سطح زمین کے نزدیک آجاتا ہے۔ اسلیئے سے وہ خود بھی کئی قسم کی غلاظتیں حلکر کے اپنے میں ملا لیتا ہے۔ پس یہی وجہ ہے کہ پرانے شہروں یا ڈھیری پر آباد گاؤں کے کنوؤں کے پانیکا ذائقہ اور رنگت موسم برسات میں بدل جاتی ہے۔ اور پانی کے خراب ہونیکے باعث برسات کے بعد موسم بہت خراب ہوتا ہے۔ کاغذات اموات کے ملاحظہ کرنیسے معلوم ہوتا ہے۔ کہ پنجاب میں سال کے کل مہینوں کی نسبت اگست۔ ستمبر۔ اکتوبر نومبر کے مہینوں میں زیادہ اموات

برسات کے بعد کنوؤں کا پانی کیوں خراب ہو جاتا ہے

ہوتی ہین - چونکہ سردی مین پانی سطح زمین سے بہت نیچے چلا جاتا ہے - اور سردی وغیرہ
کے باعث زمین والی اور زمین دوز غلاظتون کو سڑنیکا موقعہ نہین ملتا - اسواسطے
جنوری - فروری - مارچ مہینون مین اموات دیگر مہینون کی نسبت کم ہوتی ہین - اس
لحاظ سے مکان سکنی اور کنوؤن وغیرہ کے نزدیک والے گڑھون اور چھپرون کو روڑی
وغیرہ بوسیدہ چیزون سے پُر نہ کرنا چاہئے - بلکہ صاف ستھری مٹی ڈالکر ہموار کرنا چاہئے -
کیونکہ اگر روڑی وغیرہ سے ہموار کرینگے اول تو اسجگہہ کی ہوا روڑی وغیرہ کے
بوسیدہ ہونیکے باعث متعفن ہوکر مضر صحت پڑیگی - اگر تالاب یا کنوئین کے نزدیک
والے گڑھون مین روڑی ڈالی گئی - تو برسات کے بعد پانی چڑھنے پر اس روڑی
کی کل غلاظتین پانی مین ملجاوینگی - اور پانی کے ذریعہ مضر صحت پڑینگی - اس لحاظ
سے گھرون کے آنگن وغیرہ مین بھی کوئی متعفن چیز از قسم نباتات وغیرہ نہ دبانی
چاہئے - کیونکہ ایک تو شہرون اور مکانون کے گنجان ہونے کے باعث ہوا کی پہلے
ہی آمدرفت درست نہین اور ہوا کی آمدرفت کے درست نہونے کے باعث - گھرون
گلی - کوچون کی ہوا ٹھیک طور پر صاف نہین ہوسکتی - اب سوچئے کہ اگر آنگن مین متعفن
چیزین دبائی گئیں تو زمین کے مسامون کے ذریعہ متعفن چیزون کے انجرات آنگن
اور مکان کی ہوا کو اور بھی کثیف کر دینگے - * اسی لحاظ سے شہر کے اندر قبرستان
بنانا - یا مرگھٹ بنانا بھی مضر صحت ہے *

گھرون مین بوسیدہ اور دیگر متعفن چیزین نہ ڈالنی چاہیئے -

موسم اور اسکی تبدیلیان

موسم گرمی اور سردی مین آپ دیکھتے ہین - کہ تبدیلیان ہوتی رہتی ہین - جسکا باعث زمین کا گردش کرنا ہے - اور اس گردش کے باعث کسی ملک کے خط استوا کے نزدیک پہونچنے سے وہ ملک گرم ہوجاتا ہے - اور خط استوا سے دور جانے پر اس ملک مین سردی ہوجاتی ہے - اسطرح اس ملک کے موسم مین تبدیلیان ہوتی رہتی ہین ان تبدیلیون کے باعث کئی قسم کی بیماریان عاید ہوتی ہین - موسم کی تبدیلی پر کپڑے بدلنے مین بہت جلدی نکرین - ہمیشہ ایک موسم کے کپڑے ایک ایک کرکے بدلنے چاہئے - اور تبدیلی موسم پر صحت بدن کا اور وقتون کی نسبت زیادہ خیال رکھین - موسم چار قرار دئے گئے ہین - **موسم بہار** ۱۵ فروری سے ۱۵ اپریل تک ہوتا ہے - جیساکہ اس موسم مین درختون کے پھول پتے شگفتہ ہوتے ہین اسیطرح سے بدن انسان کے اندر اس موسم مین خون ہی جوش کرتا ہے - جسکے باعث اسکے بدن پر پھوڑے پھنسیان وغیرہ بیماریان نمودار ہوتی ہین - کل قسم کے ای رپٹو فیور اکثر اسی موسم مین بکثرت دیکھنے مین آتے ہین - مثلاً خسرہ چیچک وغیرہ اس موسم مین کپڑا عموماً گرم رکھنا چاہئے تاکہ جلد کے مسامات بخوبی کام کرتے رہین - اگر پیٹ مین کچھ خلل معلوم ہو - تو مسہل وغیرہ کرنیکے لئے یہ موسم عمدہ ہے - اس موسم مین سبز ٹانک یعنی کڑوی ادویات استعمال کرین - گلو - چرائتا - یا پیڑ الہ دویات پینے سے خون کی صفائی ہوتی رہتی ہے - اور انسان پھوڑے وغیرہ بیماریون سے محفوظ رہتا ہے - موسم بہار ختم ہونے کے بعد **موسم گرما** شروع ہوتا ہے - یہہ موسم ۱۵ اپریل سے ۱۵ جولائی تک ہوتا ہے - اس موسم مین شدت گرمی کے باعث بخار - اسہال - قے وغیرہ

موسم بہار

موسم گرما

ہوتے ہین حرکات تنفس اور حرکات دل سست ہو جاتی ہین تمام عضون کے سست ہونیکی
باعث اشتہا کم لگتی ہے اور پسینہ کے زیادہ آنیسے پیٹ نکل آتی ہے - اس موسم مین غذا
کم کھانی چاہئے - جہانتک ممکن ہو اپنے آپکو گرمی سے محفوظ رکھیں - باہر سے گرم گرم آکر
سرد پانی اور برف وغیرہ چیزون کا استعمال نکرین کیونکہ ایسا کرنیسے جگر معدہ وغیرہ مین اجتماع خون
ہو جاتا ہے - اس موسم کی بخار کے لئے سرد ادویات سکنجبین وغیرہ لائیم جوس بافراط استعمال کرنے
چاہئے - پنکھے کے نیچے سے یا سرد کمرے سے جسمین ٹٹی وغیرہ لگی ہوئی ہو یکلخت باہر نجانا چاہئے -
اور جس وقت پسینہ آیا ہو نہانا دہن کیونکہ ایسا کرنیسے زکام وغیرہ قسم کی بیماریان ہو جانے کا
اندیشہ ہوتا ہے - **موسم برسات** - یہہ موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک رہتا ہے

موسم برسات

حالت صحت کے لحاظ سے باقیماندہ کل موسمون کی نسبت یہہ موسم بہت خراب ہوتا ہے - پنجاب
ہندوستان وغیرہ مین اسی موسم مین وبائی بیماریان ہیضہ - اسہال - بخار - پیچش اکثر
ہوتی ہین - اور باقیماندہ کل موسمون کی نسبت اسی موسم مین اموات بہت ہوتی ہین - کیونکہ بارش
وغیرہ کے پڑنے اور گرمی کے لگنے سے اول تو نباتات سڑنی شروع ہوتی ہین - کیونکہ انکی پوسیدگی
کے لئے گرمی اور سیلاب جو دو چیزین ضروری ہوتی ہین - وہ اس موسم مین بکثرت مہیا ہوتی ہین -
دوم یہہ موسم ایسا خراب ہوتا ہے - کہ دم بھر کے اندر ہوا کی حرارت مین تبدیلی واقعہ ہو جاتی ہے
ابھی سخت گرمی پڑتی ہے ابھی بادل آیا خوب برسا - اسکے بعد سردی پڑی - چونکہ برسات کا عموماً
لوگ خیال نہین رکھتے اسواسطے اکثر بخار وغیرہ کی بیماری مین مبتلا ہو جاتے ہین - سوم - اس موسم

برسات کو خراب ہونیکو وجوہات

مین سبزیات وغیرہ بکثرت اور ارزان ہوتی ہین - بوسیدہ وغیرہ سبزیات یا عمدہ سبزیات زیادہ
کھانیسے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے - جسکے باعث انسان اسہال پیچش وغیرہ بیماریون مین مبتلا ہوتا ہے
چہارم - بارش کے باعث ہوا مرطوب ہو جاتی ہے - اور کنوؤن کا پانی سطح زمین کے نزدیک

آجاتا ہے - بارش کے پانیکے ذریعہ زمین دوز کئی قسم کی غلاظتین دھلکر کنوؤن تالابون وغیرہ کے پانیون مین جاملتی ہین - اور پانی کو خراب کر دیتی ہین - اس خراب پانی کے پینے سے انسان کئی قسم کی بیماریون مین مبتلا ہوتا ہے - پنجم - سبزیات کے بوسیدہ ہونے سے اور زمین کے مرطوب ہونیسے کئی قسم کے ابخرے نکلکر ہوا کو مرطوب اور خراب کر دیتے ہین پنجاب مین موسم برسات کے چار مہینون کو چوماسہ کے نام سے مشہور کرتے ہین اور کل پنجابیون مین عورتون تک اس موسم کو خراب اور بیماری کا گھر خیال کرتے ہین - عام پنجابی مثل ہے کہ اس موسم مین خون پتلا ہو جاتا ہے پانی کم پینا چاہئے - اس موسم مین ہوا کی حرارت مین اکثر یکدم فرق آجایا کرتا ہے اسواسطے اپنے بدن کی حرارت کو یکسان رکھنے کے لئے بہت احتیاط چاہئے کیونکہ یکلخت سردی کے لگنے سے اندرونی عضوون مین (پھیپھڑے - جگر - تلی - گردے - رودہ وغیرہ) اجتماع خون ہونیکا اندیشہ رہتا ہے اسیواسطے باقی کل موسمون کی نسبت اس موسم مین انسان کو صحت بدنی کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے - بدن کو موسم کی تبدیلیون سے بچانیکے لئے موٹا کپڑا پہننا چاہئے - خاصکر گھر سے باہر جانے وقت گھر کے اندر اپنا اختیار ہے جیسا دل چاہئے - پسینہ لو اسی موسمون مین ٹہل اور دھاسے کو کھڑے ہوکر گھر سے باہر جانا مضرصحت ہے - کپڑے ہوتا رہتے مین بہت جلدی نہ چاہئے - نہین تو پسینہ بند ہو جاویگا - رات کو کھلے آسمان مین ننگے بدن نہ سونا چاہئے - سبز ترکاری کم کھانی چاہئے - اور وہ بھی بہت عمدہ ہو - خراب پھل وغیرہ دیگر ثقیل غذا ہرگز نہ کھانی چاہئے مرطوب زمین پر سونا نہ چاہئے - پانی کو حتی المقدور ابالکر اور فلٹر کرکے پینا چاہئے اگر یہ باتین نہ ہوسکین تو ہمیشہ نہایت کمزور - خاندہ چابنا کر پانی کے بدلے پیوین - خالی معدہ ہرگز پانی نہ پیوین ❊

احتیاط برسات مین

موسم برسات کے بعد موسم سرما شروع ہوتا ہے - جو ۱۵ اکتوبر سے ۱۵ فروری تک ہوتا ہے - سردی کے باعث انسان اِس موسم مین کہانسی - نزلہ - زکام ذات الجنب وغیرہ بیماریون مین مبتلا ہو جاتا ہے - اسواسطے اس موسم مین اونی گرم کپڑے پہنین - سرد ہوا سے جہان تک ہو سکے اپنے آپکو محفوظ رکھین - کھلی ہوا مین سرد پانی سے نہ نہاوین - گرم حالت مین کپڑے وغیرہ نہ اتارین تاکہ سردی نہ لگجاوے - -

مکانات سکنی

موسم گرما مین دہوپ سے سرما مین سردی سے - برسات مین پانی سے بچنے کی غرض سے مکانات سکنی کی ضرورت ہوتی ہے - گو جنگل کے باشندے بھی مکانون مین رہتے ہین - لیکن انکے مکانون کے دور دور ہونیسے وہ لوگ تندرست اور شہریون کی نسبت قوی ہیکل ہوتے ہین شائستگی مین بڑا بھاری نقص یہہ ہے کہ مکانات سکنی کو شہر کے طور پر اکھٹا بناتے ہین - اور زمین وغیرہ کے نہ ملنے یا گران ہونیکے باعث مکانون مین کئی قسم کے نقص رہتے ہین - جو ساکنان مکان کے مضر صحت ہوتے ہین - اسلئے صحت کے لحاظ سے مکانات سکنی مین جو باتین ضروری ہین ذیل مین درج کیجاتی ہین (۱) مکانات سکنی کی زمین **خشک ہو** - یہہ بات پہلے ثابت ہو چکی ہے کہ سیلا بدار زمین مضر صحت ہوتی ہے اور اس قسم کی زمین سے کئی قسم کے بخارات نکلکر مکان کی ہوا کو کثیف کر دیتے ہین اور سیلا بدار زمین پر کئی اقسام کی نباتات پیدا ہوتی ہین جنکی بوسیدگی سے ہوا خراب ہو جاتی ہے - اسواسطے یہہ ضروری امر ہے کہ جسجگہہ مکان بنانیکی خواہش ہو وہ جگہہ گرد نواح کی زمین سے قدرے اونچی ہو اور خشک ہو - مکانکی زمین کو خشک رکھنے کی غرض سے مکانون کے تہ و پاک والی موریون اور بدررو کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے تاکہ پانیکو مکان کے نزدیک

اکٹھا ہونیکا موقعہ نہ ملے - اگر خیمہ مین رہنیکا اتفاق پڑے تو خیمہ اونچی زمین پر لگانا چاہئے اور خیمہ کے اندر خشک پرال یا گھاس بچھانا چاہئیے -

خیمہ

فرض کیا کہ ملک کی رسم کے لحاظ سے یا چوری چکاری کے لحاظ سے مکانات کو منداز زمین پر بنانا پڑے تو مکانکا فرش ایسی چیز و نکا بنانا چاہئے جنکو پانی سیلاب نکر سکے اور مکان کی کرسی سطح زمین سے اونچی رکھنی چاہئے - اور اگر توفیق ہو تو ہمیشہ دو منزلہ مکان بنانا چاہئے اور رہائش اوپر والی منزل پر رکھنی چاہئے - مکان کے اندر صحن وغیرہ مین پانی گرانے وقت بھی خیال رکھیں کہ بدررو کے علاوہ کسی اور جگہہ پانی نہ گرے - اور نہ ٹھہرے - اگر گھر مین ایسا دستور رہا تو مکان خواہ کسی احتیاط سے بنایا گیا ہو ہمیشہ بے احتیاطی سے پانی گرانیکے باعث مکان مین سیلاب ہو جاویگا اور یہہ سیلاب مضر صحت ہوگا - جیسے خشک مکانون کی انسان کو ضرورت ہوتی ہے ویسے ہی گھوڑے گائے وغیرہ مویشیونکے طویلے نکا خشک ہونا بھی ضروری ہے کیونکہ منداز مکانون سے خواہ انسان خواہ حیوان دونون کو وجع المفاصل اور کئی دیگر اقسام کی بیماریان ہو سکتی ہین -

دو منزلہ مکانات

اصطبل

دویم - آمد و رفت ہوا یہہ بات معلوم ہو چکی ہے کہ مکانات سکنی کی ہوا بود و باش جلد اور تنفس کی کثافتون اور پانی وغیرہ کے گرانے سے یا بول و براز کے اکٹھا رہنے یا بوسیدہ ہونیسے لکڑیون اور تیل وغیرہ کے جلانیسے ہر وقت کثیف ہوتی رہتی ہے اسلئے یہہ امر نہایت ضروری ہے کہ مکانات ایسے ڈھب پر بنائے جائین کہ اون مین ہوا کی آمد رفت باسانی ہوتی رہے تاکہ کثیف ہوا کے بدلے تازی ہوا ہر وقت آتی رہے اور قدرتی ڈس انفکٹنٹ یعنی تازی ہوا گھرون کی کثیف ہوا کو صاف کر سکے - اگر ممکن ہو تو مکانون کو ایک دوسرے سے قدرے فاصلہ پر بنانا چاہئے - کیونکہ یہہ بتایا گیا ہے کہ کثیف ہوا خراب خورش و نوش کی نسبت

دنشی لیشن

سخت مضر صحت ہوتی ہو اور جلد ہلاک پڑتی ہے ۔ یہی وجہہ ہے کہ دہقانون کی عمر دراز اور شہریوں کی
عمر کم ہوتی ہے اور یہہ بہی بڑا بہاری باعث ہو کہ شہری بیماری کا مقابلہ کرنیکی ہمت نہین
رکہتے اور کسی سخت بیماری کے نتیجہ مین پہنچنے ہی موت کے شکار ہوتے ہین ۔ دیکہئے کہ شہر کے
لوگونکی خوراک ۔ پوشاک ۔ لذیذ نفیس اور عمدہ ہوتی ہے دہقانونکی خوراک موٹی معمولی باجرہ
سوکہے اور لسی ۔ پہر سوچنے کا مقام ہے کہ شہری کیون دبلے پتلے اور نحیف البدن رہتے ہین
اور دہقان کیون توانا مضبوط اور تندرست ہوتے ہین شہر والونکو تو گنجان آبادی کے
باعث تازی ہوا نصیب نہین ہوتی ۔ آپ مین سے کئی صاحبونکو دیکہنے کا اتفاق ہوا ہوگا
کہ جسوقت شہر کے باہر آندہی اتنی زور سے چلتی ہو کہ انسان کی پگڑی اگر جانیکا اندیشہ ہے تو اسی
موقعہ پر شہر کے اندر آئیے ہوا کا یہہ حال دیکہوگے کہ سر کے بالون کو بہی خبر نہین ہوتی جس حالت
مین شہر کے باہر زور کی آندہی چلنے پر شہر کی اندرونی ہوا کی اتنی سست رفتار ہوتی ہے
سوچ لیں کہ معمولی حالتون مین شہر کی اندرونی ہوا کا کیا ہی حال ہوتا ہوگا ۔ شہر والون کے مکان
عمدہ نفیس شیش محل لیکن بیچارے دہقانونکی ایک جہونپڑی ہوتی ہے تسپر بہی دہقان شہر
والون کی نسبت قوی ہیکل مضبوط ہوتے ہین ۔ کیا شہری اور دہقانی کے بدن مین اتنا فرق دیکہکر
آپ کے دل مین یہہ خیال نہین آتا ہے کہ شہر والے آسودہ حالی مین بہی دہقانون کی نسبت
دبلے پتلے رہتے ہین ۔ لیکن افسوس ہے کہ شہر والون کو اس قدرتی چیز کی جسکے بغیر زیست بہی
محال ہے آسودہ حالی نصیب نہین ہوتی وہ کیا ہے "**تازی نفیس عمدہ ہوا** ۔

شہر والون اور گانون والون کے صحت مین فرق کا باعث ۔

شام کو ہوا خوری کے لئے شہر سے باہر جائیے دیکہئے تازی خوشبودار ہوا ملنے سے طبیعت
کیسی خوش ہوتی ہے ۔ جب تہوڑی دیر کے لئے عمدہ ہوا کے ملنے سے اتنی خوشی حاصل
ہوتی ہے ۔ تو اگر گہرون اور آدمیون کا بہی ایسا نواس ہو تو کتنا فایدہ حاصل ہوگا اول تو یہہ

گہرون کے نقص

شہر کے گھرون مین بڑا بھاری نقص ہے۔ کہ ایکدوسرے کے ملحق اور گنجان ہوتے ہین۔ دوم یہ
کہ باوجود گنجان ہونیکے دریچے روشندان دروازے ضرورت کے موافق
ٹھیک طرح نہین رکھے جاتے۔ سوم یہ کہ چھوٹے چھوٹے کمرون مین جنمین مشکل سے
ایک آدمی کے گذارہ کے لیئے کافی ہوتے ہین۔ کنبے کے سارے آدمی خواہ دو خواہ دس گذارہ
کرتے ہین اسلیئے۔ اگر ممکن ہو۔ تو مکانات سکنی کو الگ الگ ایک دوسرے سے فاصلہ پر بنانا
چاہیئے۔ تاکہ ہوا کی مختلف مکانات کے درمیان سے بخوبی آمدرفت ہو سکے۔ اگر کسی وجہ سے
باعث یہ بات ناممکن ہو۔ تو مکانات کے دریچے اور دروازے اس ڈھنگ اور ترتیب
سے رکھنے چاہیئے۔ کہ مکان مین ہوا کی آمدرفت ہوتی رہے۔ اور اسکے باشندے گرمی سردی
سے محفوظ رہ سکین یہی وجہ ہے۔ کہ اس ملک مین مکان کے درمیان خواہ چھوٹا خواہ بڑا ہو
صحن اور کھلی جگہ رکھنے کی رسم ہے۔ تاکہ اس جگہ کے رستے ہوا تازی تمام مکان مین
پہونچتی رہے۔ لیکن افسوس یہ ہے۔ کہ اس جگہ کی ٹھیک ٹھیک خبرداری نہین کیجاتی
یا تو سردی سے بچنے کی خاطر اسپر تختے یا کپڑے ڈالے جاتے ہین۔ اسباعث ہوا کی آمدرفت
رک جاتی ہے۔ یا ناواقفی کے باعث گھر کا تمام دھوون کا پانی اور دیگر قسم کی غلاظتین بھی
اسمین پھینکی جاتی ہین۔ جو چوبیس گھنٹہ تک وہان پڑی پڑی بوسیدہ ہوتی رہتی ہین
اور بعد مین خاکروب ایکدفعہ لاپرواہی سے انکو اٹھا لیجاتا ہے۔ لیکن اگر غور سے دیکھیئے تو اس
خس و خاشاک کی کئی چیزین ادہر ادہر پڑی رہتی ہین۔ جنکی مطلقاً کوئی پرواہ نہین کرتا۔ اور
جو پڑے پڑے بوسیدہ ہو کر تمام گھر کی ہوا کو متعفن کرتی ہین۔ ان جگہون کو بارش یا کسی اشد
ضرورت کے سوا ہر وقت کھلا رکھنا چاہیئے۔ دوم۔ مکانات کے دیگر کمرے اس ڈھنگ
سے بنانی چاہیئے۔ کہ ان کا کھلا رہنا اسطرح سے بخوبی مطابق ہو۔ سوم جگہ مین کسی قسم کا پانی

یا دیگر قسم کی غلاظت نہ پھینکنی چاہئے۔ تاکہ اسکے نیچے والی زمین صاف رہے۔ اور مکان کی ہوا کسی باعث کثیف نہ ہو سکے۔ مکانات کے کمرے اس ڈھنگ کے بنانے چاہئے۔ کہ چھت کے برابر انکے درمیان روشندان رہین ہر ایک بشر کے لئے کم سے کم چھ سو کیوبک (مکعب) فیٹ جگہہ کی ضرورت ہے۔ اور مکانون کی چھتین کم سے کم چار گز اونچی ہونی چاہئین۔ سونے والے کمرے اگر ممکن ہو دن کے وقت خالی رکھنے چاہئے۔ اور انکی کہڑکیان اور دروازے دن کو کھلے رکھنے چاہئے تاکہ اسجگہہ تازہ ہوا کی اون بخوبی آمد رفت رہ سکے۔

روشندان کی ضرورت۔

دیہقانون کے گھر اور جہونپڑے۔ گو گانون میں مکانات سکتی کھلی ہوا مین اور عموماً ایک دوسرے سے فاصلہ پر ہی ہوتے ہین۔ تاہم ان مین ایک بڑا نقص یہ ہے کہ ایک ہی چھت کے نیچے کنبے کے کل آدمی معہ مال مویشی کے گذارہ کرتے ہین۔ اور اس کمرے مین ایک دروازہ کے سوا ہوا کی آمد رفت کیلئے اور کوئی راستہ نہین ہوتا۔ اور وہ دروازہ بھی رات کو بند ہو جاتا ہے سوچئے کہ دروازہ بند کرنے پر اس کوٹھے کی ہوا کا کیا حال ہوتا ہوگا۔ انسانون اور مویشیونکی حرکات تنفس کی کثافتون کے علاوہ رات کیوقت گائے بھینس گوبر بھی اسجگہہ کرتی ہین۔ اور اس بول و براز کے نکلنے کا کوئی راستہ نہین ہوتا۔ وہ بھی کتنی دیر تک کم سے کم دس بارہ گھنٹہ اسی جگہہ پڑا رہتا ہے۔ اسلئے وہ زمین پیشاب وغیرہ سے خراب ہوتی رہتی ہے اور گوبر وغیرہ کے انجرے سے ہوا مین ملتے رہنے سے ہوا کو بدرجہ غایت کثیف اور مضر صحت کر دیتے ہین۔ مالکان گھر کو اس ہوا کے سونگنے سے بو اور نفرت نہین آتی۔ کیونکہ اس کی بو انکے ناکون مین سما جاتی ہے اور نتہنون کی حس زائل ہو جاتی ہے۔ اگر غیر آدمی صبح کیوقت دروازہ کھلنے پر اسمکان مین داخل ہو۔ تو یہہ ممکن نہین کہ وہ مارے بو کے وہان کھڑا ہو سکے۔ چونکہ دیہقانون کو اپنے وقت کا بہت سا حصہ باہر کھیتون مین خرچ کرنا پڑتا اور

گانون کے جہونپڑے اور انکے نقص

اسواسطے انکی صحت اچھی رہتی ہے - لیکن وہ عفونت بچون عورتون اور ان بیمار آدمیون
کو جنکو اپنے وقت کا بہت سا حصہ اُس کمرہ مین خرچ کرنا پڑتا ہے - بہت مضر پڑتی ہے
گو دیہاتون مین عمدہ پختہ مکان بنوانے کی توفیق نہین - تاہم وہ انہین کچے کوٹھون کو
اسطرح آسانی سے بنا سکتے ہین - کہ ان مین ہوا کی آمدورفت بخوبی جاری رہے - فرض کیا
کہ کسی قسم کے خوف کے مارے وہ ایک دروازہ کے علاوہ دوسرا دروازہ نہین رکھ سکتے
لیکن چھت مین روشندان اور چھت کے برابر دیوار مین کھڑکیان رکھنے سے اس مکان
کی ہوا بہت عمدہ رہ سکتی ہے - یہی وجہ ہے کہ چھپر اور چھپڑون مین رہنے والون کو کوٹھون
مین رہنے والونکی نسبت آرام رہتا ہے - گو دروازہ چھپر کا رات کو بند کر دیتے ہین -
لیکن چھپر کی دیوارون اور چھپر کے درمیان جو سوراخ رہتے ہین - انکے ذریعہ ہوا کی آمدورفت
بخوبی ہوتی رہتی ہے - جہان تک ہو سکے مال مویشی کے لئے الگ کوٹھے بنانے چاہئیں
اور اس کوٹھے مین آدمیون کو نہ سونا چاہئے - دیکھا جاتا ہے - کہ مویشیون کے کوٹھون
کی طرف لوگون کی بہت کم توجہ ہے یاد رہے کہ گھوڑے گائے وغیرہ کو بھی تازی ہوا کی
ویسی ضرورت ہے جیسے انسان کو ضرورت ہے -

مویشی الگ باندھنے چاہئیں

روشنی - مکانات سکنی مین انسان کو جیسے تازی ہوا کی ضرورت ہے - ویسی ہی روشنی
کی ضرورت ہے - اندھیرے مکانون کے باشندے رنگت مین پھیکے - کم حوصلہ - کمزور
اور پستہ قد ہوتے ہین - کیا آپ نے سیر کرتے وقت کسی کھیتی یا درخت کو نہین دیکھا - جو دوسرے
درخت کے نیچے ہو - سایہ کے نیچے والی کھیتی پژمردہ رہتی ہے - سایہ کے نیچے والا درخت
خوب نشوونما نہین پکڑتا سایہ کے نیچے والے درخت کی شاخین سیدھی اوپر کیطرف نہین
جاتین - بلکہ ترچھے طور پر بڑھ کر جتنی جلدی ہو سکے - سایہ کے نیچے سے نکلنا چاہتی ہین -

روشنی

اسکی ضرورت

یہی حال کھیتی اور زراعت کا ہے - کسی کھیت مین اگر کوئی درخت ہو - تو درخت کے نیچے والی کھیتی سرسبز نہ دیکھو گے اور نہ اتنا پہل لاویگی - جتنا کھلی جگہہ کی کھیتی سے نکلیگا - سوچنیکی بات ہے کہ کھیت کا مالک ایک ہی شخص ہے کہا اور آب رسانی کھیت کے مختلف حصونکی یکسان ہے - اب دونون حصون مین فرق سایہ کا رہا - سورج مکہی پہول ہمیشہ سورج کیطرف رہتا ہی کئی قسم کے پہول صرف دہوپ کے وقت ہی نکلتے ہین - اور دہوپ کے بعد مرجہا جاتے ہین - یا بند ہو جاتے ہین - گملہ مین ایک پودہ لگا کر مکان کے اندر رکھہ چھوڑو - جہان اسکو روشنی نہ پہونچے - چندہی دنون مین دیکھو گے - کہ وہ پودہ مرجہا کر رہ جاویگا - اب سوچنے کی جگہہ ہے - جب پودون اور درختون کو روشنی کی ضرورت ہے - تو بنی انسان کے بچونکو روشنی کی ضرورت نہین - اندہیرے مکانون مین پرورش پانیوالے بچے پستہ قد اور رنگت مین بھورے - کم ہمت اور مرض کنٹس مین مبتلا ہوتے ہین - شہر کے مکانون مین روشنی کا ٹہیک طور پر بہم نہ پونہچنا شہر کے باشندونکے بہوسلی رنگت پست قد اور کم حوصلگی پر دلالت دیتا ہے - مکانون مین دہوپ کے نہ آنے سے مکان سیلا بدار رہتے ہین - اور کثیف ہوا اندر اکٹھی ہوئی رہتی ہے - پس جہانتک ممکن ہو مکانون کے روشندان اس ڈہنگ پر رکھنے چاہئے کہ مکان کے ہر ایک کمرہ مین بوقت ضرورت دہوپ آسکے -

گہرونکی صفائی کی ضرورت

صفائی - فرض کیا کہ متذکرہ بالا باتین مکانون مین مہیا کی گئی ہین - اگر اسکے باشندے صفائی کیطرف متوجہ نہون گے - تو بھی انکی صحت درست نہ رہیگی - اول - مکان کے ہر ایک کمرے کو ہر روز بہارنا چاہئے - تاکہ ردی چیزین روز کی روز نکلتی جاوین - دویم - مکان کا کوڑا یعنے خس و خاشاک ایسی جگہہ اکٹھا کرنا چاہئے کہ ہوا وغیرہ کے باعث پہر مکان مین نہ پہیل سکے اور اوسکے تعفن سے مکان کی ہوا خراب نہ ہو - اس کوڑے کو اگر ممکن ہو

تو مکان کے ایک کونے مین ایک کھلا صندوق رکھکر ڈالدین - اور اسجگہہ سے خاک روب ہر روز اٹھا لیجاوے - اگر صندوق کی توفیق نہو - تو مٹی کی چھوٹی سی دیوار بناکر ایک جگہہ کو خالی کوڑے کے لئے محدود کرین - تاکہ سب مکان مین بیقاعدہ طور پر بکھری حالت مین کوڑا نہ پڑا رہے - مکان کی **موریون** اور صحن کو خوب صاف رکھنا چاہئے - تاکہ اونکی عفونت سے مکان کی ہوا خراب نہوئے گھر کی کل موریون کو خاصکر باورچیخانہ اور جائے ضرور کی موریون کو دن مین کم سے کم ایکدفعہ دہلوا دینا چاہئے اور ان موریون مین ایک دو دفعہ پانی خوب بہا دینا چاہئے تاکہ اون مین سے ہر ایک قسم کی غلاظت دہلجاوے - اگر مکان دو تین منزلہ ہے - تو **باورچیخانہ** ایسے موقعہ پر بنانا چاہئے - کہ اسکا دہوان تمام مکان مین پھیر کر نہ نکلے - بلکہ سیدہا براہ راست ہوا مین ملجاوے - باورچیخانہ سے دہون وغیرہ کے پانی نکلنے کے لئے خوب کھلی موری ہونی چاہئے - تاکہ کوئی موٹی چیز موری کو بند کر دیوے - مکان سکنی مین **غسل خانہ** بھی مکان کے پہلو پر ہونا چاہئے - اور اسکی موری شہر کے بدررو اور نالی کے ساتھہ بغیر روک کے جاملے - اگر ایسا نہوگا - تو غسل خانہ کا پانی تمام مکان کو سیلاب کریگا - اور سیلاب کے باعث جیسے پہلے بیان ہوچکا ہے - سخت نقصان پہونچیگا - **تھوکنا** - جیساکہ اپنے ملک کے لوگونکی عادت ہے - کہ بغیر سمجھہ سوچ کے دیوارون پر تہوک دیتے ہین - یہہ بات بھی مضر صحت ہے - کیونکہ وہی تہوک اور بلغم اس جگہہ پڑا پڑا خشک ہوجاتا ہے - اور خشک ہونے کے بعد اسکے ذرے ہوا مین ملتے رہتے ہین - اور تنفس کی ہوا کے ساتھہ تندرست انسانون کے پھیپہڑون مین جاکر کئی قسم کی بیماریان پیدا کرتے ہین - ممکن ہے کہ مسلول آدمی کی بلغم کے ذرے تندرست آدمی کے پھیپہڑون مین جاکر تندرست کو سل کی بیماری مین مبتلا کرین - کوئی لیشر ایسا نہین ہوگا جسکو تہوکنے سے

خس و خاشاک اونکا انتظام

مکان کی موریان

باورچیخانہ

غسل خانہ

دیوارون پر تہوکنا اور اونکو نقص -

نفرت نہو۔ آپنے اکثر کہا ہوگا۔ یا آپنے سنا ہی ہوگا۔ کہ میان سنبھال کر تھوک اوپر چھینٹین پڑتی
ہین۔ تو جائے غور ہے کہ جب تازہ تھوک سے اتنی نفرت ہے اور تازہ تھوک سے جلد اوس
کپڑونکا نقصان متصور ہے۔ تو کیا بوسیدہ تھوک کے ذرے ہوا کے ساتھہ پھیپھڑون مین
جاکر نقصان نہین کرتے۔ کیون نہین ضرور کرتے ہین یہی وجہ ہے کہ دیوار و نیز تھوکنا
سخت ممنوع ہے۔ اسلیئے مناسب ہو۔ کہ اگر دیوار و نیز خشک بلغم وغیرہ جمع ہو تو اتار کر دیوار
کو از سر نو مٹی یا قلعی سے لیپنا چاہئے۔ اور آیندہ تھوکنے کے لئے پیکدان موجود ہونی چاہئے۔
اور اگر پیکدان رکھنے کی توفیق نہو۔ تو مٹی کی پیالی اور راکھ تو موجود ہے۔ اگر کسی باعث
یہ بھی موجود نہو سکے۔ تو دیوار و نیز تھوکنے سے فرش پر تھوکنا اچھا ہے لیکن ہر روز
اس فرش کی مٹی اٹھاکر پھینکنی چاہئے۔ اور اسجگہہ کو روز لیپنا چاہئے۔ بیمار کے تھوکنے والی
جگہہ پر دو چار مشت مٹی پڑی رہے۔ تاکہ جگہہ صاف کرتے وقت تکلیف نہو۔ اور بلغم
وغیرہ باسانی اٹھائی جاوے۔

جائے ضرور

جائے ضرور۔ جائے ضرورون کو شہرون مین مکان کے ایسے موقعہ پر ہونا چاہئے۔
کہ جائے ضرور کے دہون کا گندہ پانی باسانی موری مین جا ملے۔ اور اسجگہہ مین تازی
ہوا کی خوب آمدرفت رہے۔ جائے ضرور کی ہوا مکان سے نہ گذرے۔ بلکہ باہر
کی ہوا کے ساتھہ ملاوے یہی وجہ ہے۔ کہ متقدمین نے سب سے اوپر والی منزل مین جائے ضرور
بنانیکی رسم ڈال دی ہے۔ شہرون کے جائے ضرورون کے فرش پکے ہونے چاہئے
اگر توفیق ہو تو اوس پکہ فرش پر تار کا پوچہ دلانا چاہئے کیونکہ ایسا کرنیسے اول تو وہ جگہہ
تار کے ڈسان کم کمنت ہونیکے باعث متعفن نہین ہوتی۔ دوم بول وغیرہ کی چھینٹون
کے فرش پر گرنے سے چونے اور چھت کے خراب ہونیکا خطرہ نہین رہتا۔ سوم فرش

پاخانون مین تار لگوانا اسکے فواید۔

دہوتے وقت کسی قسم کی تکلیف نہین ہوتی اور فرش مین بول وغیرہ جذب نہین ہوسکتا چار پانچ ہم
ٹار کے خشک ہونے پر فرش خوب پختہ اور مضبوط ہوجاتا ہے۔ جب سے ضرور مین اگر توفیق
ہے۔ تو روغنی دو گملے ورنہ عام مٹی کی کنالیان ضرور چاہئین۔ ایک براز کے لئے اور دوسری
بول کے لئے۔ اگر بول کیواسطے برتن نہ رکھا جاویگا۔ تو رفع حاجت کے وقت بول زمین پر
گرتا رہیگا۔ رفتہ رفتہ اُس جہت یا زمین کی فرش ایسی بوسیدہ ہو جاویگی کہ وہان پر کھڑا ہونا
محال ہوگا اور اس متعفن ہوا سے ساکنان گھر کو بہت نقصان پہونچیگا اور اس بو کو اکثر
موری مین پیشاب کے ٹپکتے رہنے سے گلی کوچہ کی ہوا کو بھی متعفن کرینگے۔ جس سے گھر والون کے
علاوہ ہمسایون اور شہریون کو سخت نقصان پہونچیگا۔ براز کے گملے مین دو تین انچ خشک مٹی
رکھنی چاہئے۔ تاکہ صاف کرتے وقت گملا یا سانی صاف ہو جاوے۔ اگر مٹی کی گرانی کے
باعث مٹی کا ملنا دشوار۔ یا توفیق سے باہر ہو۔ جیساکہ اکثر شہرون مین ہوتا ہے۔ تو اسکے
بدلے چولہے کی راکھ ڈال سکتے ہین۔ اگر گملے روغنی اور فرش لگا ہے۔ تو انکو ہر روز
نہین تو کم سے کم ہفتہ مین دو دفعہ ضرور دہلانا چاہئے۔ اگر فرش اور گملے کچے ہین۔ تو جائے ضرور
کو ایسی جگہہ رکھنا چاہئے۔ کہ اسمین سیلاب بالکل نہ پہونچے۔ اور وہ جگہہ صاف ستھری اور
خشک رہے۔ بول و براز کو مہترون کے ذریعہ اگر ممکن ہو تو عین رفع حاجت کے بعد نہین تو
صبح شام صاف کرانا چاہئے۔ اکثر بڑے شہرون مین بیماری کے پھیلنے کا دیگر باعثون کی
علاوہ یہہ بھی ایک بڑا بھاری باعث ہے۔ کہ گھرون کی جائے ضرور ٹھیک طور پر صاف
نہین ہوتی۔ صاف ہونا تو درکنار بعض مکانون سے میلا دنون تک اُٹھایا ہی نہین جاتا وہ
اسجگہہ پڑا پڑا بوسیدہ اور کرم خوردہ ہو جاتا ہے۔ اسطرح سے اس بوسیدہ براز کے ذرے
ہوا کے ذریعہ اڑکر تمام گھر بلکہ شہر کی ہوا کو بھی متعفن کرتے ہین اور ہوا اور پانی کے ذریعہ

جائے ضرور مین گملونکی ضرورت

خشک مٹی کی ضرورت

نزدیک کے کنوون مین پونچکر اس پانیکو متعفن کرکے پینے کے لائق نہین رہنے دیتے

سرکار اپنے ملازمون کے ذریعہ عام گندگاہ اور پاخانونکی کیسی ہی صفائی کرادے لیکن جبتک

ہر ایکشہر اپنی اپنی مکانات سکنی کی جا ضرورکیطرف پوری پوری توجہ نہ کریگا تو باہر کی صفائی سے

موجودہ گہر بلیہ جائے ضرورتکو نقص

کیا ہوسکتا ہو بڑے شہرون کے اندر اکثر یہہ دیکہنے مین آیا ہے کہ مکان عالیشان صاف اور ستھرا

ہے لیکن اوسکی جائے ضرور اتنی تنگ ہے کہ موٹے آدمی کے لئے اوسکے اندر جانا دشوار ہے

دویم اسجگہہ کی نہ کوئی موری ہے جسکے ذریعہ اسجگہہ کے دہوون کا پانی نکل جاوے - اور

پاخانہ مین نہی کی قسم کا برتن بول وبراز کے لئے ہوتا ہے جسکا بنتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اوسجگہہ

کے فرش مین پیشاب اور دیگر قسم کی غلاظتین جذب ہوتی رہتی ہین اور وہ جگہہ ان کے

باعث ایسی متعفن ہوجاتی ہے کہ اوسجگہہ ناک دینیکو جی نہین چاہتا - سوچیے مکان کی بیرونی

صفائی کس کام کی ہوگی جب اوس مکان مین نہایت ہی متعفن ہوا اور ایکجرے دینے والی جگہہ

موجود رہے اور مکان کی ہواکو ہر وقت کثیف اور متعفن کر رہی ہے - سویم - معمولی دروازہ

کے علاوہ جائے ضرورمین دریچہ یا روشندان ہی نہین ہوتا جسکو راہ سے اوسکی متعفن ہوکے بدلے

تازی ہوا آتی رہے اور اوسجگہہ کو تعفن سے محفوظ رکھے *

گلی کوچون کی نالیون مین بول براز نہ کرو -

اکثر شہرون مین دیکھا جاتا ہے کہ مستورات بول وبراز کی رفع حاجت کیوقت عموماً اپنے

بچونکو اور گاہے خود ہی گلی کوچے کی نالی پر بیٹہلا دیتے ہین اور بول وبراز کرنیکے بعد کبہی کبہی ملازمان

صفائی کے ڈر سے نظر پوشی کی خاطر اس براز پر مٹی ڈال دیتے ہین - گو عورتین لاعلمی کے

اسکے نتایج

باعث اسبات کے نقصان سے ناواقف ہون لیکن مردون کو تو ضرور اس بدعت کا تدارک

کرنا چاہئے - مہتر صفائی کے وقت اور پانیکا بہاؤ ہر وقت ان موریون کے میلے کو جہان تک

ہوسکتا ہے موری کی کل طوالت مین پہیلا دیتا ہے جو اکثر موسم گرما مین بوسیدہ ہوجانیکے

باعث وباہی بیماریاں پیدا کرتا ہے - اگر کوئی کنواں ایسی بدرو کے نزدیک ہو تو اوس
کنوئین کا پانی بہی بوسیدہ براز کے ذروں کے ملنے سے متعفن ہو جاتا ہے - اسلئے ہر ایک
بشر کا یہہ منصبی کام ہے کہ اس بُری رسم کو جہانتک ممکن ہو جلد روکنے کی کوشش کرے -
گانوں کی باشندے اکثر کہیتوں مین رفع حاجت کرتے ہین اور اونکا بول براز مٹی مین ملنے کے باعث
متعفن نہین ہوتا - پس گانوں کے باشندگان کی صحت کے عمدہ ہونیکے دیگر باعثوں مین سے یہہ
بہی ایک بہاری باعث ہے **خس وخاشاک** - کم سے کم ۲۴ گہنٹہ مین ایکدفعہ تمام گہر مین
جہاڑو کرنا چاہئے - اور اسیطرح سے جو کوڑا اکٹھا ہو - اسکو ایک خاص مقررہ جگہہ پر تاوقتیکہ
مہتر نہ آوے - رکھنا چاہئے - اور مہترانی کو ہر روز گہر سے کوڑا اٹھا کر لیجانا چاہیے - جنکے
گہر بڑے نوکر اور خدا کے فضل سے کمبنو کے آدمی بہی زیادہ ہوں - انکو اپنے صحن مین خس وخاشاک
ڈالنے کیلئے صندوق رکہنا چاہئے - جسمین کوڑا اکٹھا ہوتا رہے - اور مہتر اٹھا لیجاوے
اگر صندوق کی توفیق نہ ہو - تو کچی مٹی کی حد بنا چہوڑین - اور اس حد مقررہ مین ہمیشہ کوڑا
ڈالین گانو کے لوگ اس امر کے شاکی ہوتے ہین - کہ اگر وہ گانو کے بیچ اپنی حد کے اندر روڑی
جمع نکرین - تو انکو نقصان پہونچتا ہے - کیونکہ انکا بیان ہوتا ہے - کہ خیاب یہہ روڑی نہین
یہہ چاندی ہے - بیشک انکا رکہنا بہی واجب ہے - اگر وہ گانو کی حد سے دو سو گز کے فاصلہ
پر روڑی کے ڈہیر لگا دین - تو کیا عمدہ بات ہو - انکا نقصان بہی نہ ہو اور صحت بہی درست رہے
لیکن اسمین اکثر لوگ یہہ عذر کرینگے کہ زمینداروں کے گہر اکثر بیلے ہوتے ہین اور انکا دو تین
دفعہ گوبر وغیرہ اکٹھا کرنا پڑتا ہے - اگر انکی مستورات کو اتنی دفعہ گہر سے باہر جاکر دو سو گز کے
فاصلہ پر کوڑا پہینکنا پڑے - تو انکو سخت تکلیف ہونیکا گمان ہے - اور چوری وغیرہ کے ذریعہ
گہر کا نقصان ہونیکا خیال ہے اور علاوہ ان سب باتون کے وقت کے لحاظ سے انکو اتنی فرصت

خس وخاشاک

بھی نہین ہوتی اس تکلیف کے رفع کرنیکا آسان طریق یہہ ہے کہ ہر ایک زمیندار اپنے اپنے
صحن کے کونہ مین مٹی کی دیوار وغیرہ سے محدود جگہہ مقرر کر چھوڑے۔ جسجگہہ دن بھر کا کوڑا
اکٹھا ہوتا ہے۔ اور دن مین کسی خاص مقررہ وقت پر ایکدفعہ اسی کوڑے کو اٹھا کر
گانوکی حد سے باہر خواہ اپنے کھیت مین خواہ مقررہ جگہہ روڑی پر ڈالدے۔ اس طور سے
گھر اور گانو کی صفائی بھی عمدہ رہیگی۔ باہر جانے کی تکلیف بھی نہ ہوگی۔ مٹی کی دیوار ایک
ایک فٹ اونچی بنانیسے کتے مرغیان وغیرہ بھی گھر مین پہر کوڑے کو نہ کھلار سکین گے۔
موسم گرما مین اکثر گھرون کو گرمی کے باعث سرد کرنیکی ضرورت پڑتی ہے۔ جو امیر لوگ
پنکھے ٹٹی وغیرہ کے ذریعہ کرتے ہین۔ اور غریب چھتون پر چھپر ڈالتے ہین۔ یا زمین دوز
مکانون یعنی سرد خانون مین گذارہ کرتے ہین۔ مکان بناتے وقت چھت کی کڑیون پر
سرکی۔ یا۔ کانے ڈالنے سے چھت اینٹون کی نسبت سرد رہتی ہے۔ موسم گرما مین
بڑی فجر مکان کے کل دروازے کھولکر چک وغیرہ کو اوپر باندہ دینا چاہئے۔ تاکہ رات کی
گرم ہوا مکان سے نکل جاوے۔ اور اسکے بدلے تازی باد صبا اندر آوے۔ طلوع آفتاب
سے پیشتر چک وغیرہ کھولدین۔ تاکہ مکان دن بہر سرد رہے۔ موسم برسات سے پہلے مکان
کے صحن مین اگر عمدہ پانی وغیرہ چہڑکا جاوے۔ تو ہوا سرد رہتی ہے۔ اور پانی کے چہڑکنے
سے نقصان کا چندان احتمال نہین ہوتا۔ بشرطیکہ اس جگہہ دہوپ اور ہوا کی آمد و رفت
بخوبی ہو۔ لیکن جسوقت موسم برسات شروع ہووے۔ تو گھر مین پانی نہ چہڑکنا چاہئے۔
کیونکہ ہوا خود مرطوب ہوتی ہے۔ اور زمین سے نمی کو جذب نہین کر سکتی۔ موسم سرما مین جوانو کو
تو چندان آگ کی ضرورت نہین ہوتی۔ لیکن بوڑہون اور بچون کو چونکہ زیادہ سردی لگتی
ہے۔ اسواسطے انکے لئے آگ وغیرہ جلانی پڑتی ہے۔ امیر آدمی کوئلہ جلاتے ہین۔

گرما مین گہر کو سرد کرنا۔

مکان گرم کرنیکا طریق

یا ٹھیک بنی ہوئی انگیٹھیوں میں کوئلہ جلاتے ہیں۔ اگر کمرے میں آدمی جلد جلد سے

تو کمرہ کی ہوا درست رکھنے کے لئے یہہ بات ضروری ہے کہ ہوا ان وغیرہ نکلنے کے لئے

کافی شافی روشندان ہوں اپنے ہان میں اکثر یہ بات دیکھی جاتی ہے۔ کہ جاڑے کے کمری

مین ضرورت کے وقت کوئلے وغیرہ سلگائے جاتے ہین اور کمرے کے دروازے اور

کھڑکیاں سردی کے خوف کے مارے بند کر دیتی ہین کمرہ کے اندر کھڑکیاں بند کرکے کوئلہ سلگانے

سے کمرہ کی ہوا بہت کثیف ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر تندرست آدمی کھڑا ہو تو اسکا دم گھٹنے

لگتا ہے جس حالت میں تندرست کا یہہ حال ہوتا ہے۔ تو بیمار کا کیا ذکر ہے اسلئے بہتر

ہے کہ اگر کوئلہ وغیرہ سلگانے کی ضرورت ہو۔ تو انگیٹھی میں کمرہ سے باہر کوئلہ سلگانے

چاہئیں۔ جسوقت کوئلے خوب دہکجا دین۔ تو انگیٹھی کو پلنگ کے پاس کمرہ میں لے آدین

لیکن روشندانوں کو پھر بھی بند نہیں کرنا چاہئے۔

وال پیپرس ۔ خوبصورتی کی خاطر آجکل کمرہ کی دیواروں کو وال پیپرس سے

آراستہ کرنیکی رسم پڑتی جاتی ہے۔ چونکہ اکثر کاغذوں کے رنگوں میں خاصکر سبز رنگ کے

کاغذوں میں سنکھیئے کی ملاوٹ ہوتی ہے اسواسطے سنکھیہ کے اجزے اڑکر سانس کے ساتھ اندر

پڑتے ہیں اسلئے مناسب ہے کہ اس قسم کے کاغذ سے کمرہ کو آراستہ نکرنا چاہئے کمرہ کی آرائش کو نفیس پلکے رنگ

ہی کافی ہوگا۔

پوشاک

پوشاک۔ ڈریس۔ انسان بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھنے کی خاطر پوشاک پہنتا ہے

اور کپڑوں کی پوشاک پر مختلف موسموں میں بدن کی حفاظت منحصر ہے۔ مثلاً اونی کپڑے

بدن کی حرارت کو باہر نہیں ہونے دیتے اور بیرونی سردی کو بدن پر تاثیر نہیں کرنے

دیتی اسواسطے گرم خیال کئے گئے ہین - سوتی کپڑون کے بہت مسام دار ہونیکے باعث
جلد سے پسینہ وغیرہ کے ابخرے نکلتے رہتے ہین - اور اسیطرح سے بیرونی گرمی کو بدن پر
اثر نہین کرنے دیتی اسواسطے انکو سرد خیال جاتا ہے - یہہ بھی یاد رہے کہ موسم گرما مین
گرمی کے ڈہکے مارے نہایت باریک ململ وغیرہ کے کپڑے پہننا مضر صحت ہے -
البتہ اس قسم کے کپڑے گھر مین پہننے سے کوئی نقصان نہین - لیکن اس قسم کے باریک
کپڑے پہنکر دہوپ وغیرہ مین نکلنا یا گہر سے باہر معمولی کاروائی کے لئے جانا اچھا نہین
کیونکہ دہوپ کی لوان مسام دار باریک کپڑون کے باعث جلد پر بہت جلد اثر کرتی ہی
اور پسینہ بہت جلد خشک ہوجاتا ہی - اسی باعث جلد پسینہ کے باعث سرد رہنے کے بجائے
دہوپ کی گرم ہوا سے گرم ہو جاتی ہے - اسطرح سے موسم سرما مین بھی ململ خاصہ لٹھہ
کے کپڑے مضر پڑتے ہین - کیونکہ جیسا گرمی مین گرم ہوا بدن کو مضر پڑتی ہے - ویسا
سردی مین سرد ہوا جسم کو مضر پڑتی ہے - ململ خاصہ لٹھہ کی نسبت موسم سرما مین کھدر
سینی وغیرہ کے کپڑے یا دیسی سوت کا دوہیانہ کلا نخہ پہننا اچھا ہے کیونکہ یہہ
کپڑے زیادہ گرم ہوتے ہین - دیکھنے مین آتا ہے کہ دیسی کپڑے کے استعمال نہ کرنے
کے علاوہ اپنے ملک کے باشندون کی پوشاک بھی بدل گئی عنقریب بالکل نوخواندون نی
انگریزی پوشاک کا فخر سمجھکر پگڑی بیچاریکا استعمال چھوڑ دیا - پگڑی تو انکے زیب تن ہی

فوائد پگڑی

نہین ہوتی - شاید وہ اہل انگلستان کی ٹوپیون کی بناوٹ کا مدعا نہین سمجھتے - دیکھو انکی
سولا ہیٹ کیا اور چھوٹی سی چھوٹی ٹوپی کیا سبکے سامنے حصہ پر ماتھے کے اوپر
ایک نکلا ہوا حصہ ہوتا ہے جس سے مراد یہہ ہوتی ہے - کہ آنکھون کو زیادہ روشنی
نہ پہونچے - گویا کہ وہ قدرت کی تقلید کرتے ہین - قدرت بھوون کو بھی اس مطلب سے

واسطے بنایا ہے۔ کہ آنکھون کو زاید روشنی اور ماتھے کو پسینہ سے محفوظ رکھے۔ جیسے
انگریزون کی ٹوپی کا سامنا بڑھا ہوا کنارہ آنکھون کو زاید روشنی سے بچاتا ہے
ویساہی پگڑیکا سامنا بڑھا ہوا آسرا کام دیتاہے معمولی بابوُن کی ٹوپی یا ہندوستانی
ٹوپی پہننے سے کُل موسمون مین تکلیف رہتی ہے۔ البتہ موسم گرما مین علے الصبح یا طلوع
آفتاب کے بعد ہوا خوری کو جاتے وقت اس ٹوپی کا پہننا ضروری ہے۔ موسم گرما مین
دیکھیے۔ اس ٹوپی کے پہننے والے کے پاس اگر چہاتا موجود نہین۔ اور دہوپ خوب
زور کی ہے۔ تو بیچارہ کبھی تو ماتھے کو رومال سے بچاویگا۔ اگر رومال نہین ہے تو ہاتھ
کو ماتھے پر رکھکر روشنی سے آنکھون کو بچا دیگا بالفرض چہاتا موجود بھی ہوا تو چہاتہ
گرم ہوا کو تو نہین روک سکتا۔ موسم برسات مین کسیوقت ناگہانی بارش شروع ہوگئی۔
تو پگڑی سر چہرہ اور سر کے بالون کو بارش کی بوندون سے تو محفوظ رکھیگی۔ ٹوپی بیچاری
یہہ بھی نہین کر سکتی موسم سرما مین دیکھیے پگڑی پہننے والا امن چین کے ساتھ چلا جاتا
ہے۔ ٹوپی والے کے کان سرد ہوا اور سردی کے مارے ٹھٹھر رہے ہین۔ ٹوپی والا
کانون کو بچانیکے لئے کئی تدبیرین کرتا ہے کبھی رومال سر پر رکھتا ہے کبھی کانون کے گرد
باندھتا ہے۔ کبھی گلوبند گلے کے گرد باندھتا ہے۔ کبھی کانون کو لپیٹا ہے۔ اگر یہہ خیال
کیا جاوے کہ ویسی عورتین پگڑی نہین باندہتین۔ اور انکا گذارا کیونکر چلتا ہے انکے
سرون کے لمبے بال انکو سردی گرمی سے محفوظ رکھتے ہین۔ اور علاوہ برین ان کو
سوائے خانہ داری کے کبھی گھر سے باہر جانیکا اتفاق ہی نہین پڑتا۔ گھر سے باہر جاتی ہیں دوپٹے
چہرہ اور آنکھون کو زاید روشنی سے بچاتا ہے۔ موسم برسات مین کرتے وغیرہ
اگر ممکن ہون تو فلالین کے بنانے چاہئے۔ اور اگر فلالین کی توفیق نہین۔ تو ویسی

تنگ گلو بند

موٹا کپڑا ہی عنصر پیاد ہی فائدہ دلیسکتا ہے سکرتے کوٹ وغیرہ بدن کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئین ۔ تاکہ حرکات تنفس دوران خون اور ہاتھون اور بازوؤن کی حرکت ٹھیک طور پر ہوتی ہو ۔ نی زمانہ جو تنگ گلو بند کا رواج نکلا ہے وہ بھی سخت مضر ہے ۔ خاصکر اس قسم کا گلو بند جسکے ایک یا دو بٹن گلے کے سامنے لگے رہتے ہین ۔ اس قسم کے گلو بند سے گردن کے عروق دبجاتے ہین ۔ اور دماغ مین دوران خون ٹھیک طور پر جاری نہین رہتا جسکے باعث ورزش وغیرہ کرنے پر درد سر ہونے لگ جاتا ہو اور سکتہ کا احتمال رہتا ہے ۔

فتوحی

فتوحی ایسی ہونی چاہئے کہ چھاتی پر اسکا دباؤ نہ پہونچے ۔ کرتے کوٹ وغیرہ کی آستین ڈھیلی ہونی چاہئے ۔ تاکہ انگلیان اور کلائی کی مختلف نسین باسانی بلا روک کے کام کر سکین ۔ اور کام کرتے وقت انگلیون کو کسی قسم کا تکان معلوم نہو نہ کہ ایسی جیسے آجکل پنجابیون مین بھی دار اور لہریہ دار دو بٹن والی خوب چست آستین کا رواج ہو گیا ہو ۔ آخر الذکر آستین سے انگلیون کی نسین دب جاتی ہین ۔ انگلیون مین دوران خون ٹھیک نہین چل سکتا ۔ اور ہاتھ جلد نکما ہو جاتا ہے ۔

تنگ آستین کر نقص

کسی قسم کے پیشہ ور کو خواہ دکاندار خواہ مزدور خواہ منشی بابو اس قسم کی آستین نہ رکھنی چاہئے ۔ اس قسم کی آستین رکھنے سے بابو وغیرہ **سکروینرز پالسی** یعنے محررون کے فالج مین مبتلا ہوتے ہین ۔

پائجامے

پائجامے سیدھے سادہ ہونے چاہئین کئی آدمی پائجامون کے زیرین سرون پر بٹن لگاتے ہین ۔ اور کئی امیر آدمی اندرونی پائجامہ کے زیرین سرے پر تنین رکھکر تنیون کے ذریعہ موزے کو درست رکھتے ہین ۔ یہ دونو باتین مضر صحت ہین کیونکہ اسطرح کرنیسے پاؤن کی انگلیون کی نسین دباؤ کے باعث آسانی سے حرکت نہین کر سکتین ۔ پتلون وغیرہ کا پہننا بھی دیسیون کے لئے مناسب نہین البتہ اسکے بدلے اس پائجامے ہون تو بہت اچھا ہے ۔ پتلون سے

انسان چلنے پھرنے کا کام آسانی سے کر سکتا ہے۔ لیکن جھکنا زمین پر بیٹھنا دشوار بلکہ ناممکن ہے۔

شوز ۔ جوتی ۔ جوتیوں کے تلے بھاری اور موٹے اور پنجہ کشادہ ہونا چاہئے اسیطرح بوٹ وغیرہ کو سامنے طرف سے تنگ نہ ہونا چاہئے۔ تنگ جوتی پاؤں کو زخمی کر دیتی ہے پہننے والیکو چلنے پھرنے سے عاری کر دیتی ہے۔ نوکیلی اور تنگ پنجہ والی جوتی سے انگلیاں ٹھیک طور پر حرکت نہیں کر سکتیں۔ اور انگلیوں پر گوہری ہو جاتی ہے۔ اور ناخنوں کی نوکیں چمڑہ میں گھس جاتی ہیں۔ اور انسان کو لنگڑا کر دیتی ہیں بلکہ کئی ماہ تک تکلیف میں ڈال دیتی ہیں۔ پتلے تلوے کی جوتی سے موسم گرما میں پاؤں جلتے ہیں اور بارش کے دنوں میں پاؤں کو سیلاب پہونچتا ہے۔ گھر کے استعمال کے لئے خواہ ہلکی ڈھیلی کیسی جوتی ہو۔ مضائقہ نہیں ہے۔ اگر کہیں مسافری میں پیدل چلنے کا اتفاق پڑ گیا ہے۔ تو چلنے سے پہلے پاؤں کو گرم پانی اور پھٹکری سے دھو کر خوب ملیں۔ اور خشک کریں۔ اور بعدہٗ صابن سے دھو کر اور پونچھکر موزہ پہن لیں۔ اگر پیدل چلنے کے باعث تکان ہو گئی ہو۔ اور پاؤں درد کرنے لگیں تو پاؤں کو گرم پانی اور نمک سے دھو کر خوب دبائیں

خضاب ۔ اس زمانہ میں مختلف قسموں کے خضابوں کے ذریعہ بال رنگنے کا بہت رواج ہو گیا ہے۔ انمیں [illegible] سنکھیا پارے کے مرکبات ہوتے ہیں۔ اور یہ دونوں [illegible] جانہ میں زہر پہنچے [illegible] صحت بگڑتی ہیں اسواسطے انکا لگانا مناسب نہیں۔ اگر بال رنگنے کا بہت شوق ہے تو وسمہ یا مہندی سے رنگ کریں

ورزش

ورزش

اگر کسی گھری کو مدت تک بند رکھیں - یا کسی کل کے کسی حصہ کو کچھہ دن استعمال مین نہ لاوین - تو اسکے بگڑنے کا احتمال ہوتا ہے اسیطرح اگر جسم کے کسی عضو کو استعمال مین نہ لایا جاوے - تو وہ بھی ڈھیلا اور سست ہو جاتا ہے اسلئے جسم کے ہر ایک حصّہ سے کام لینا چاہئے - خواہ نظام عصبی ہو خواہ عضلاتی ہو - ورزش کرنیسے نظام عصبی اعضائی انہضام طعام اور دیگر

فوائد

عضو حالت صحت مین رہتے ہین - یہ بات تو ہر شخص پر ظاہر ہے کہ ورزش کرتے وقت انسان کو جلد جلد سانس لینا پڑتا ہے - اسلئے کئی قسم کے بخارات پھیپڑون سے ہوا تنفس کے ساتھہ خارج ہوتے ہین - اور خون صاف ہوتا ہے - ورزش کرنیوالے انسان کا ہاضمہ درست رہتا ہے سینہ کشادہ اور پٹھے مضبوط ہوتے ہین - ورزش کرنے والے انسان بغیر کسی تھکان کے اپنے دنیاوی کام کر سکتے ہین - اسلئے مناسب ہے کہ ہر ایک مدرسہ مین بچون کے لئے آلات ورزش ہون - ورزش کرنیسے خوب گہری نیند آتی ہے - اور سست آدمیون کی طرح بستر پر جاکر فضول کروٹین نہین لینی پڑتین - ورزش کرنے والا انسان جیسے بستر پر پہونچا نیند آموجود ہوئی لیکن یہ بھی یاد رہے کہ اعتدال سے زیادہ ورزش کرنیسے پھیپڑون مین اجتماع خون ہونیکا اندیشہ ہے - اور ورزش بالکل نہ کرنیسے کسی قسم کی کثافتین خون مین جمع ہو جاتی ہین - اور اسیطرح پھیپڑون مین ہوا ٹیوبرکل کے پیدا ہونے سے مرض سل ہی ہو سکتا ہے - ورزش کرنے پر دوران خون بھی تیز ہوتا ہے - اور نبض بھی تیز چلتی ہے تمام جسم کے حصون مین خون بخوبی دورہ کرتا ہے

اگر بہت زور سے ورزش کیجاوے یا چت پٹ زور لگایا جاوے تو دل کے کسی حصہ یا کسی شریان کے پھٹنے کا خطرہ ہے اور اگر ورزش بالکل نہ کیجاوے تو انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ بدن کا کل عضو ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور کئی عضوون مین تنےئی ڈی جنےشن - کی بیماری ہو جاتی ہے ورزش کرنے پر پھیپھڑوں اور دل کو زور سے کام کرنا پڑتا ہے جس باعث جلد کی طرف زیادہ خون آتا ہے - اور جلد کے مسامات کے رستے پانی وغیرہ خون کی کثافتین خارج ہوتی ہین - اور خون اچھی طرح سے صاف ہو جاتا ہو - ورزش کرتے وقت جلد پر سے پسینہ کے ابخرے ہوا مین اڑکر ہوا مین ملنے سے انسان کے بدن کی حرارت غریزی اعتدال سے نہین بڑھتی - اور انسان بآسانی آرام کے ساتھ تا وقت تھکاوٹ نہو - ورزش کر سکتا ہے - لیکن اگر ہوا پہلے ہی سے مرطوب ہو - جیسا موسم برسات مین ہوتی ہو تو جلد سے پسینہ کے ابخرے نہین اڑتے - اور پسینہ کے نہ اڑنے کے باعث حرارت غریزی حد اعتدال سے بڑھنی شروع ہوتی ہے اسواسطے انسان ورزش کرنیسے عاری ہو جاتا ہے - یہی وجہ ہے کہ انسان موسم برسات مین اچھی طرح سے ورزش نہین کر سکتا - حد اعتدال کے برابر ورزش کرنے پر جسم کے تمام عضلات مضبوط اور موٹے ہوتے ہین - اور ورزش نہ کرنیسے ڈھیلے یا سست ہو جاتے ہین - سب سے عمدہ قسم کی ورزش وہ ہے کہ جس سے تمام جسم کے عضلات کو ایک ہی وقت کام کرنا پڑے - نظام عصبی کے درستی سے کام کرنے کے لئے اعضائے انہضام طعام کا ٹھیک ٹھیک طور پر کام کرنا ضروری ہے - ورزش نہ کرنے سے اور مطالعہ زیادہ کرنیسے نظام عصبی سست ہو جاتے ہین - اور انسان ضعف دماغ کے متعلقہ کئی قسم کی بیماریون مین مبتلا ہوتا ہے - ورزش کرنیسے خاصکر اعضائے انہضام طعام کو بہت فائدہ پہونچتا ہے - دیگر عضوون کی طرح اعضائے انہضام طعام مین

بھی خون بہت دورہ کرتا ہے غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے اور غذا کے ہضم کرنیوالی
رطوبتین اچھی طرح سے پیدا ہوتی ہین - اور انتڑیون سے فضول ہوا خارج ہوتی رہتی ہے
پھیپھڑون سے کاربانک ایسڈ کے زیادہ خارج ہونیکے باعث چکنائی کھانے کی زیادہ
ضرورت پڑتی ہے - جگر طحال اور گردون مین دوران خون درستی سے چلتا ہے - اور
جگر مین اجتماع خون کے نہ ہونیسے انسان بواسیر وغیرہ کی بیماری سے بچا رہتا ہے اکثر لوگ
عمدہ غذا کھانے اور ورزش نہ کرنے کے باعث اکثر جگر مین اجتماع خون ہو جاتا ہے - اور وہ
بواسیر کی بیماری مین گرفتار ہوکر حکماء کے محتاج ہوتے ہین - بواسیر کے روکنے اور دفعیہ
کے لئے سب سے عمدہ علاج ورزش یعنی پاپیادہ چلنا ہے - ورزش کرنیسے پیشاب اور
پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے چونکہ پسینہ اور پیشاب سے خون کی غلاظتین خارج ہوتی ہین
پس انکے زیادہ خارج ہونیسے خون بھی زیادہ صاف ہوتا ہے -

اعتدال ورزش

حد اعتدال سے زیادہ ورزش کرنیسے بھی انسان کو زیادہ تھکان ہونے کے باعث نقصان
پہونچتا ہے - ورزش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے - کہ جسم کو تھکان
معلوم نہو - ورزش کرنے والے آدمی کو چکنائی گوشت اور چکنائیات زیادہ کھانی چاہئے
جہان تک ممکن ہو - ورزش ہمیشہ کھلے ہوادار مکان مین کرنی چاہئے - لیکن سب سے عمدہ
جگہہ شہر سے باہر کھلے میدان ہین - اگر ورزش کرنیسے تنگی نفس گرمی یا ضعف دل معلوم
ہو تو ورزش کو فوراً ملتوی کرنا چاہئے -

سخت گرمی مین ورزش منع

سخت گرمی مین ورزش کرنا منع ہے - کیونکہ ابھی آپکو جتا یا گیا ہے - کہ ورزش کرنے
سے دوران خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے - اسلئے سخت گرمی مین ورزش کرنے سے
سکتہ کا خوف رہتا ہے -

بدنی صفائی

پہلے بیان ہوچکا ہے کہ ورزش کرنے سے کئی قسم کے بخارات اور خون کی غلاظتین جلد کے مساموں کے راستہ خارج ہوتی ہین۔ اسواسطے مناسب ہے کہ جلد کو پورا پورا کام درستی سے کرنے کے لئے صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جلد میلی کچیلی رہے۔ تو جلد کے مسام بند ہو جاوینگے خون سے بخارات اور غلاظتین نکلنی بند ہو جاوینگی خون درستی سے صاف نہین ہوسکیگا اور انسان کی طبیعت زکام نزلہ کیطرف میلان رکھے گی۔ بدن کی صفائی نہانے یا غسل سے ہوسکتی ہے۔ انسان کو ہر روز ۲۴ گھنٹہ مین ایک دفعہ نہانا چاہئے۔ بشرطیکہ وہ کمزور نہو۔ اور کوئی بیماری نہانے کی مانع نہو۔ ہمیشہ سرد یا تازہ پانی سے نہانہ چاہئے۔ کیونکہ سرد پانی کے ساتھ نہانے سے دل کو زیادہ فرحت معلوم ہوتی ہے۔ اور دماغ اور مختلف پٹھون کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اگر کمزوری کے باعث کوئی آدمی موسم سرما مین سرد پانی سے نہ نہا سکے۔ یا سرد پانی کے نہانیسے جوڑون وغیرہ مین درد ہو تو مناسب ہے کہ سرما مین گرم پانی سے نہایا جاوے۔ نہانیکے بعد بدن کو خشک کپڑے سے خوب پونچھ۔ تاکہ بدن کی میل اترجاوے۔ اور جلد خوب صاف ستھری ہو جاوے نہاکر اگر بدن کو نہ پونچھا گیا۔ تو جلد کے مسامات ٹھیک طور پر صاف نہین ہوسکتے۔ بدن پونچھنے کا کپڑا ہمیشہ موٹا اور کھردرا ہونا چاہئے اور اوس جھاڑن کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھنا چاہئے کیونکہ اگر جھاڑن ہی میل آلودہ اور چکنا ہوا تو وہ بدن کی چکنائی وغیرہ کو کیونکر صاف کرسکیگا۔ گرمی کے موسم مین سرد پانی

کے ساتھ نہانیسے بدن سرد ہوتا ہے اور بدن کی زاید گرمی دور ہو جاتی ہے اسیواسطے
انسان کو فرحت معلوم ہوتی ہے یہ وجہ ہے کہ موسم گرما مین چھوٹا بڑا دو دو تین تین
دفعہ نہاتا ہے کپڑے بدلنے یا کپڑون کو صاف ستھرا رکھنے مین بھی اور باتون کیطرح کوشش
کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر کپڑے نہ بدلے جائینگے تو جسم کا پسینہ اور دیگر بخارات اُن مین
خوب سرائت کر جاوینگے۔ حتٰے کہ چند دنون کے بعد کپڑون کے مسامون کے بند ہو جانے
کے باعث پسینہ وغیرہ درستی سے خارج نہین ہو سکیگا۔ بدن کو گرمی اور جلن سی
معلوم ہوگی۔ اور لاکئی یعنے تپ وغیرہ دیگر قسم کے بخارات بدن پر نکل آوینگے۔

کپڑے بدلنے کی ضرورت

بدن پونچھنے کا کپڑا اگر ممکن ہو تو کنبے کے ہر ایک بشر کے لئے علیحدہ علیحدہ ہونا چاہئے کیونکہ
سب کے لئے ایک مشترک کپڑا رکھنے سے کسی قسم کی بیماریان خاصکر جلدی امراض ایک بشر
سے دوسرے کو ہو سکتی ہین۔ دھوتی وغیرہ سے جہان تک ہو سکے مونھہ وغیرہ نہ
پونچھنا چاہئے۔ گندے پانی سے نہا لینے کے بجاے نہ ہی نہانا بہتر ہوتا ہے۔
کرم داریا۔ جونکون دوسرے پانی سے کُرلا نہ کرین کیونکہ کُرلا وغیرہ کرنے سے
بھی کئی قسم کے کرم بدن انسان مین سرایت کر سکتے ہین۔



قواعد حفظان صحت میونسپلٹی

(۱) ہدایات واسطے ملازمان صفائی - ہر ایک میونسپلٹی کی علاوہ چند علاقون
مین منقسم کیجاوے - اور ہر ایک علاقہ کے لئے علیحدہ علیحدہ ایک یا دو خاکروب ہونے
چاہئین - اگر آبادی بہت ہو اور گنجائش کافی ہے مہترون پر ایک میٹ ہونا چاہئے - اور
میٹ کو کل مہترون کے کام اور صفائی کا ذمہ دار کرنا چاہئے - ہر ایک ملازم کے پاس
پیتل کا پٹہ چاہئے - جسپر اُس ملازم کا نمبر اور اسکے علاقہ کا نمبر ہو - نوکری کیوقت مونسپل
کے کل ملازمون کو جنکو پٹے ملے ہوئے ہون پٹے ڈولے کے برابر باندھنے چاہئے - تاکہ
گشت کنندہ افسر باسانی ملازمان صفائی کی دیکھ بھال کرسکے - اگر گنجائش ہو - تو
مہترون کو صفائی کے اوزار مثلاً جھاڑو ٹوکرا اور پھوڑا بھی دینا چاہئے موریون کے
دُھلانے کے لئے اور فرشون کے چھڑکاؤ کے لئے بہشتیون کی ضرورت ہوتی ہے -
بہشتیون کو بھی مہترون کی طرح بازون پر باندھنے کے لئے پٹے ملنے چاہئے - بڑے شہرون
مین جمعدار نائب داروغہ اور داروغہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے - اگر داروغہ ہے تو کل
شہر کی صفائی کا ذمہ دار داروغہ ہونا چاہئے - اور اسکا خاص فرض یہ ہے کہ ماتحتون
سے بخوبی کام لیوے - اور دو وقت ہر ایک گلی کوچہ کی صفائی کا ملاحظہ کرے - اور
اور ہر روز صبح شام کو کسی مقررہ جگہہ پر اپنے کل ملازمان کی گنتی لیوے - اور گنتی کے بعد
انکو انکے کام پر بھیجدے - بعد مین جمعدار یا داروغہ کو اپنے علاقہ مین گشت کرنا چاہئے
گنتی کے وقت اگر کوئی ملازم غیر حاضر ہو - تو اسکی رپوٹ اپنے افسر سے کرے - اور

قواعد ملازمان صفائی -

اور اگر وہی سردست اس کل کام کا ذمہ دار ہے۔ تو اسکو مناسب ہے کہ غیر حاضر آدمی
کے بدلے نیا آدمی تجویز کرلے۔ تاکہ غیر حاضر ناکروب کے علاقہ کی صفائی مین کسطرحکا
خلل نہ آوے۔ اگر کوئی منشی یا اور افسر ملازمان صفائی کا روزنامچہ لکھنے پر مقرر ہو۔ تو مہترونکی
کی غیر حاضری اور غفلت کی رپورٹ مہرزنونکے پاس روزکی روز ہونی چاہئیے۔ کل ضروری
احکام جو ملازمان صفائی کے لئے دفتر سے صادر ہون۔ گنتی کیوقت انکو سنائی جاوین۔
تاکہ عدم آگاہی کی بابت کوئی عذر نہ کرسکے۔ شہر کے کھولے اور کہنہ دیرانہ مکانون کا ملاحظہ
کرنا بھی داروغہ کا کام ہے کیونکہ اکثر لوگ موقعہ پاکر ایسی جگہہ کو لاوارث سمجھکر بول و براز کرتے
ہین۔ چونکہ ایسی جگہہ کسی کے زیر حفاظت نہین ہوتی۔ انکی صفائی بھی نہ کوئی کرتا ہی
اور نہ کوئی کراتا ہے۔ حتی کہ گندگی کے اکٹھا ہونیسے عفونت اور دیگر کئی قسم کی قباحتین
پیدا ہوتی ہین۔ اس کھولے کے نزدیک والے کنوئین کا پانی خراب ہو جاتا ہے۔ اسواسطے
داروغہ کو مناسب ہے کہ ایسے موقعون کی بھی نگرانی رکھے۔ اور کمیٹی کو چاہئیے کہ ایسی جگہہ کی
درستی کے لئے مالکان سے تدارک کراوے چونکہ اکثر ممبر میونسپل ساکنان شہر ہوتے ہین
اسواسطے وہ اپنے علاقہ سے گذرتے وقت اسکی صفائی وغیرہ کا بخوبی ملاحظہ کرسکتے
ہین۔ اور اگر کہین خرابی یا بدانتظامی دیکھین تو وہ باسانی داروغہ کو بلاکر یا کمیٹی کے موقعہ پر
وہ بات پیش کرکے اوسکا تدارک کرسکتے ہین لیکن شرط یہ ہو۔ کہ کسی ممبر کو ناجائز
دباؤ سے میونسپلٹی کے کسی ملازم سے خاص نج کا کام نہ لینا چاہئیے کیونکہ
ایسا کرنے پر وہ لوگ یعنی ملازمان صفائی ضرور گستاخ ہو جاوینگے۔ اور سرکاری کام مین
غفلت کرینگے۔ جسکے باعث شہر کی صفائی وغیرہ ٹھیک نہوگی۔ اور ممبر اس علاقہ کا
نج کا کام کرانیکے باعث چشم پوشی کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ گھرونکی مہترانیان یا

بڑے آدمیون کے بیچ کے مہترون کو ہدایت ہوتی چاہیے - کہ وہ معینہ جگہہ پر اپنے اپنے
متعلقہ گھرون کی غلاظت کو گرمیون مین سات بجے تک اور سردیون مین آٹھ نو بجے
سے پہلے پہلے اکٹھا کر دین - اور گلی کوچہ مین ادہر اُدہر نہ پھینکین - گرمیون مین پندرہ
اپریل سے ۱۵ اکتوبر تک ۴ بجے صبح اور پانچ بجے شام کو بازارون کوچون کی صفائی بدررو
نالیون کا دہونا اور دیگر کام صفائی شروع کرنا چاہیئے سردیون مین ۱۶ اکتوبر سے
۱۴ اپریل تک ۴ بجے صبح اور ۲½ بجے شام کو کام صفائی شروع کرنا چاہیئے -

غلاظت ذخیرہ کے لیئے صندوق

دویم - شہرون مین غلاظت کے اکٹھا کرنیکے لئے مقررہ جگہون پر صندوق جستی رکھنے چاہئیں
ہر ایک صندوق ۴ فٹ لنبا ۲ فٹ چوڑا اور دو فٹ اونچا ہونا چاہیئے - مناسب ہے کہ کسی
صندوق پر پیندا نہ ہو - اور صندوق کو اولٹا (یعنے کھلا پہلو زمین کیطرف) زمین پر رکھنا چاہیئے
میلا وغیرہ پھینکنے کیلئے صندوق کے اوپر کیطرف اور پہلوؤن مین دریچہ رکھنے چاہئین تاکہ
مہترانی اسکے اندر میلا پھینککر دریچہ کو بند کرسکے - کیونکہ دریچون کے کھلا رہنے سے مکھیون
کے آنے اور متعفن ہوا کے پہیلنے کا اندیشہ رہیگا - دو وقت صبح اور شام صندوق کو اُٹھا کر
اس فرش کو سرکاری مہتر خوب صاف کرے - اور اس جگہہ پر صندوق رکھنے سے پہلے
۳ انچہ خشک مٹی ڈالدے - تاکہ دوسرے دن فرش کے صاف کرنے مین کسی قسم کی تکلیف نہو -
اور چند دنون مین فرش کے متعفن ہوجانیکا اندیشہ بھی نہ رہے - اور ان صندوقون کو ایسے
موقعہ پر رکھنا چاہیئے - کہ اسکے گرد و نواح کے گلی کوچون کے باشندے بلا دور دراز کی مسافت
کی تکلیف کے اپنے اپنے گہرون کا کوڑا اسمین پہینک سکین - یا مہترانی اس گلی کوچہ کے
گھرون کی غلاظت اسمین جمع کرسکے - اگر صندوق ہر ایک کوچہ مین سے یا ایسے موقعہ پر
ہین کہ اسکے گرد و نواح کے لوگ باسانی اپنے اپنے گہرون کا کوڑا ان مین پہینک سکتے ہین

تو لوگون کو منادی کے ذریعہ ہدایت ہونی چاہئے کہ اپنے اپنے گھرون کا کوڑا مقررہ
صندوق کے علاوہ گلی کوچہ کے ادہر ادہر نہ پھینکین - وہان سے خواہ ٹھیکیدار کے آدمی
خواہ سرکاری ملازمان صفائی جیسا کمیٹی کا انتظام ہو - گدہون گاڑیون پر لاد کر شہر سے
دور جتنی جلدی ہوسکے کھیتون مین لیجاوین - اگر یہہ کام ملازمان صفائی کے متعلق ہے تو
صندوقون سے اس کوڑے کو اُٹھا کر شہر سے باہر پاؤ پاؤ میل کے فاصلہ پر روڑی کے گدامون
مین لیجانا چاہئے - اور وہانسے ٹھیکیدار لوگون کو بیچا جاوے - میلا لیجانیوالے بورون

شہر کی غلاظت نکالنے کا انتظام

یا گاڑیون کو ایسا ہونا چاہئے - کہ گاڑی کے چلتے وقت انہین سے غلاظت وغیرہ سڑکون
پر نہ گرتی جاوے - کیونکہ اس قسم کی گاڑیون کے استعمال سے گاڑی کے اثنائے گذر کے وقت
بازار کوچہ ٹھیک طور پر صفا نہ رہ سکین گے اور گذرنے والون کو متعفن بو کے باعث ضرور
حقارت پیدا ہوگی - شہر کے باہر غلاظت وغیرہ اکٹھا کرینگے جو گدام بنائے جاوین -

غلاظت کے گدام

انہین سے ہر ایک کو پانچ چھہ فٹ اونچا لمبا چوڑا ہونا چاہئے - ان گدامون مین غلاظت
مدت تک نہ رہنی چاہئے بلکہ اگر ممکن ہو تو روز کا روز جو کوڑا ہو بیچ ڈالنا چاہئے - اگر یہ کام
ٹھیکیدار کے سپرد ہے تو اسکو ہدایت ہونی چاہئے - کہ غلاظت اکٹھی نہو جاوے - اکثر
دیکھا گیا ہے کہ ٹھیکیدار غلاظت راکھہ وغیرہ کو گھرون سے تو اُٹھا لیجاتے ہین - لیکن
سیلی ٹھیکریان اینٹین وہان پھینک جاتے ہین - جسکے جمع ہو لینے سے تھوڑے سالون مین وہان
غلاظت کی بھری ہوئی ٹھیکریون کے ڈہیر لگ جاتے ہین - اور وہ جگہہ ٹھیک طور پر
صاف نہین ہوتی - اسواسطے ملازمان صفائی کا فرض ہے - کہ اسجگہہ کو صاف ستھرا رکھنے
کی غرض سے روڑی کے گدامون کے پاس کنکر دن کے ڈہیر نہ ہونے دین - شہر کے کسی
گدام مین خاصکر جون جولائی اگست ستمبر مین یعنے موسم برسات مین غلاظت کسی صورت

مین اکھٹی نہ رہنی چاہئے - بلکہ ان چھینون مین غلاظت کو جتنی جلدی ہو سکے شہر سے باہر لیجاکر کھیتون مین ڈالدین اور اسپر تین چار انچہ خشک مٹی ڈالدین - تاکہ کسی قسم کی بو نہ نکلنے پاوے -

سوم - **گلی کوچہ** جہان تک ہو سکے فراخ ہونے چاہئے تاکہ ہوا کی آمدرفت بخوبی رہ سکے بڑے بازارون کی پکی سڑک اتنی فراخ ہونی چاہئے - کہ پہلو بہ پہلو دو گاڑیان چل سکیں بڑے بڑے بازارون کی دونو جانب درخت لگانے چاہئیے - تاکہ انکے ذریعہ کثیف ہوا درست ہو سکے - بازارون کے کشادہ ہونیکے باعث اور درختون کے باعث لوگون کو آمدرفت کیوقت دھوپ وغیرہ سے تکلیف نہ ہو - گلی کوچہ اور سڑکون کو درمیان سے اونچا اور دونو طرف سے ڈھلوان ہونا چاہئے - اور ایسے کوچون کے سوا جو بہت ہی تنگ ہون کوچون اور بازارون کے دونو طرف نالی ہونی چاہئے - تنگ کوچون مین جن مین سے انسان کا گذر مشکل ہو سکتا ہے تنگی جگہہ کے باعث کوچہ کے درمیان میں ایک نالی کافی ہوگی - کسی گلی کوچہ مین مقررہ جگہہ کے علاوہ بول کرنا یا غلاظت پھینکنا فوراً بند کرنا چاہئے - مرمت کیوقت گلی کوچون کی شروع سے اختتام تک درستی ہونی چاہئے - اگر روپیہ کے کم ہونیکے سبب اور گلی کوچہ کے بہت لمبا ہونیکے باعث ایکدفعہ اسکی درستی نہین ہو سکتی - تو ہمیشہ ایک طرف سے شروع کرکے جہان تک ہو سکے بیجاوین کیونکہ کہین کہین ٹکڑا ٹکڑا بنانے سے اس فرش کی صفائی بالکل نہ ہو سکے گی - اور علاوہ برسات مین جگہہ کے ناہموار ہونیکے باعث پانی وغیرہ گڑھون مین اکھٹا ہو جاویگا زمین میں نہ گرنے ہونیکے باعث کیچڑ ہو جاویگی - جس سے لوگون کے نقصان کا احتمال ہے اور زمین کے سیلاب ہونیکے باعث ہوا مرطوب ہو کر مضر صحت پڑتی ہے - اور اگر بدبودار مادہ یا

کا بھی یہی حال ہے تو وہی موسم برسات کا پانی گذر نہ ملنے کے باعث زمین دوز ہو کر عمارتون کو نقصان پہونچا دیگا۔ اور انکی شکستگی کا باعث ہوگا۔ یا زمین مین سے گذر کر کنون مین پہونچکر کنوئن کے پانیکو خراب کر دیگا۔

بدررو ۔ نالی ۔ بڑے بڑے بازارون اور گلی کوچون مین بازار اور کوچہ کے دونو پہلون کے برابر ہونی چاہئے کیونکہ اگر نالی درمیان مین رکھی گئی تو اسمین مفصلہ ذیل قباحتین ہونگی اول فرش کو دونو طرف سے اونچا اور درمیان سے ڈہلوان رکہنا پڑیگا دوم ۔ گہرون دکانون وغیرہ کی نالیون کو اپنی اپنی طرف کے نصف حصے بازار کو طے کر کے بڑی نالی مین ملنا پڑیگا ۔ جسکے باعث صفائی درستی سے نہو سکیگی ۔ سوم ۔ مردمان اور گاڑی وغیرہ کی آمدرفت مین سخت تکلیف ہوگی ۔ بلکہ نابینا وغیرہ آدمیون کے گرنیکا زیادہ خطرہ ہیگا ہان اگر گلی تنگ ہو ۔ اور اسکے دونو پہلوئن پر نالیان رکھنے سے آمدرفت کی جگہہ تنگ ہوجاتی ہے تو ایسی حالت مین کوچہ کے درمیان مین نالی رکھ سکتے ہین ۔ نالیون کو ہمیشہ گول اور ڈہلو بنانا چاہئے ۔ اسکی اندرونی سطح کو سی منٹ وغیرہ مصالح کے ذریعہ گول اور ہموار کر دینا چاہئے ۔ کیونکہ دوسری قسم کی نالیون مین جو کونہ دار ہوتی ہین ۔ اور جنکی اندرونی سطح ہموار نہین ہوتی ۔ غلاظت بھری رہتی ہے اور وہ کسی صورت مین صاف نہین رہ سکتی ۔ گھر کی نالیون کو ڈہلوان کے طور بڑی نالی کے ساتھ ملنا چاہئے ۔ تاکہ کسی قسم کی غلاظت انکے ملاپ پر نہ رہ سکے ۔ اور پانی وغیرہ جائے ملاپ پر سے بہ کر بڑی نالی میں جا ملے اور مہتر وغیرہ بھی اسکو اچھی طرح صاف کر سکے ۔ شہر کی کل بدررو پختہ ہونی چاہئے اور انکو شہر سے دور ایسی جگہہ پر ختم ہونا چاہئے جہان اسکے نزدیک کوئی تالاب کوئن وغیرہ نہو ۔ بلکہ مویشیون کے پانی پینے والے تالابون مین بھی انکو ہرگز ختم نہونا چاہئے

بدررو نالی

کیونکہ جو نقصانات انسان کو گندہ پانی پینے سے ہوتے ہین - وہی نقصان مویشیون کو بہی ہوتے ہین - اگر بڑی بڑی بدررو اوپر سے چہتی ہوئی ہون - تو انکے پہتون مین تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر اتنے اتنے سوراخ - یعنی موگہے ہونے چاہین کہ مہتر بدررو کے اندر جاکر اسکو بخوبی صاف کر سکے - شہر کی کل بدررو کو دن مین دو دفعہ صاف کرنا چاہئے - اور ان مین کسی جگہہ کوڑا اکٹھا نہ ہونا چاہئے - کیونکہ اگر ایک جگہہ سے بدررو صاف ہے - اور دوسری جگہہ سے نہین تو گندہ پانی درستی سے نہ بہ سکیگا - اگر روپیہ کی گنجائش ہو - تو شہر کی کل بدررو دو دفعہ نہین تو کم سے کم ایکدفعہ دن مین دہلوا دینی چاہئین - اگر گنجائش نہو نیکے باعث اتنے آدمی بہم نہین پہونچ سکتے ہون - تو بازارون اور گنجان آبادی کے گلی کوچون کی نالیون کو تو ضرور ہی دہلوا دینا چاہئے - جن شہرون مین نالیان نہین اور ہر ایک نے اپنے اپنے گہر مین گندا پانی کے اکٹھا ہونیکے لئے پختہ چہ بچہ بنوائے ہوئے ہین - تو ان چہ بچون سے گندہ پانی کو گہڑون یا پاخانون کے ذریعہ آبادی سے باہر کہیتون مین پہینکنا چاہئے - نہ کہ چہ بچے سے گہڑا بہر کر مکان کی دیوار کے باہر گلی مین پہینک دیا - کیونکہ اسطرح کرنیسے گلی کوچے گندہ ہو جاوینگے - اور اس جگہہ کی ہوا مرطوب ہو جاویگی - بازارون کی بدررو پر چبوترے ہرگز نہ ہونے چاہئین جہانتک ممکن ہو اس رسم کو جلد دور کرین - اور بازار اور دیگر مکان کی بدررو کو اگر وہ سطح زمین کے برابر ہے - تو کہلا رکہنا چاہئے - اگر بدررو زمین دوز ہو تو کیا ہی بات ہے - بدررو پر تہڑے بنانے سے مفصلہ ذیل خرابیان نکلتی ہین - اول - اگر تہڑے تنگ ہین تو مہتر وغیرہ بدررو کی صفائی درستی سے نہین کر سکتا - دوئم ایسے تہڑون پر حلوائی باورچی سبزی فروش اور کل دیگر دکاندار اپنی فروختنی چیزون کو خریدارون کے ملاحظہ کے لئے سجا کر رکہتے ہین - جنپر خاصکر موسم برسات اور گرما مین لاکہہا مکہیان بیٹہتی ہین -

دوکانون کے چبوترے

اوران کھانے کی چیزون پر بدررو کی غلاظت کے ابخرے اور مکھیون کے ذریعہ غلاظت کے ریزے بخوبی سرایت کرسکتے ہین - کیا آپنے موسم برسات یا گرمی مین نان بائی اور حلوائی کو دکان پر چھوٹی سی انگیٹھی مین اوپلے وغیرہ ڈالکر دہوان کرتے نہین دیکھا - تاکہ دہوین کے باعث مکھی بیٹھنے نہ پاوے - کوئی شائستہ شہر جہان مین ایسا نہوگا جس کو غلاظت وغیرہ سے پرہیز نہو - پس بدررو کی اوپر والے تھڑون مین مٹھائی مغیرہ کے تہال یا دیگر خوردنی اشیا کو رکھنے سے غلیظ ابخرات اور غلاظت کے ذرون سے آلودہ کرنا نہین ہے - تو اور کیا ہے - اگر خریدار ہی ایسی دکانون سے نہ خریدین - اور خواندہ آدمی ناخواندہ دکانداردن کو اس قسم کی کارروایون کی خرابیان بیان کرین - تو یقین کامل ہے کہ یہ خراب رسمین بہت جلد بند ہو جاوین -

ملازمان صفائی نے اگر بدررو وغیرہ کی صفائی مین پوری جانفشانی کی - اور ساکنان شہر خاصکر دکاندار وہیوپاری اور مستورات انکی صفائی کی طرف پورے طور پر متوجہ نہوئین تو ملازمون کی صفائی کرنیسے کیا ہوتا ہے - کیا آپنے کبھی نہین دیکھا کہ ادہر سے مہتر بازار گلی کوچہ کی بدررد کو صاف کرکے آگے جاتا ہے - اسکے پیچھے سے مستورات اور دکاندار گھر یا دکان کا کوڑا اکٹھا کرکے جھٹ نظر بچا کر بدررو مین کوڑا پھینک دیتی ہین - مہتر کے ڈرکے مارے وہ فرش پر تو نہین پھینک سکتے - افسوس کہ انکو مہتر کی دہمکی کا تو زیادہ ڈر ہے - لیکن خاص اپنی اور باقیماندہ شہر والون کی صحت کا تو کچھہ پروا نہین - اگر اسی کوڑے کو مقررہ جگہہ پر صندوق مین پھینکین - اور صفائی کی طرف ذرا بھی توجہ کرین - تو کیا عمدہ بات ہے - بڑے شہرون مین مستورات اکثر اپنے بچون کو گلی کوچہ کی نالی مین یا دکاندار اپنے بچون کو بازار کی بدررو مین پاخانے بیٹھا دیتے ہین - اس نیت سے کہ

بجاویگا لیکن وہ شاید اسبات سے ناواقف ہین کہ موریون کے ناہموار ہونے کے باعث
مہتر انکو بخوبی صاف نہین کرسکتے۔ دویم غلاظت وغیرہ پانی کے ساتھ ملکر اور زیادہ
متعفن ہوجاتی ہے انکے متعفن ہونیکے باعث اس گلی کوچہ کی ہوا اوربھی کثیف ہوجاتی ہے
سوم۔ مہتر لوگ بدررو کو صاف کرنے وقت جہاڑو سے صاف کرتے ہین۔ اسطرح کرنے
پروہ کل غلاظت تمام بدررو مین پہیل جاتی ہے اور اسکے ذرونکو موریون کے ڈونگان مین
سے نکالنا مشکل ہوتا ہے۔ جس کے باعث اسیجگہہ بوسیدہ ہوتے رہتے ہین۔ اور خاصکر
موسم گرما اور برسات مین وبائی بیماریان مثلاً ہیضہ چیچک اسہال کا باعث ہوتے ہین۔
جن سے ہزارون جانین تلف ہوتی ہین پس مناسب ہے کہ اس بری رسم کو جہان تک
ہوسکے بند کرنا چاہئے۔ اور ناخواندہ مستورات اور مامائون کو اس بری رسم کے بد
نتایج سے آگاہ کردینا چاہیے۔ بچون کو ہمیشہ مقررہ جگہہ جو پاخانہ کے لئے مقرر کی گئی ہین
بول براز کے لئے بہیجنا چاہئے۔ اور اسکے بول براز کرنے کے بعد اسجگہہ پر خشک مٹی
یا چولہے کی راکھہ ڈالدین۔ تاکہ مہترانی کے آنے تک وہ متعفن نہ ہوجاوے۔ اگر جگہہ
تنگ ہے تو مناسب ہے۔ کہ بچہ کو پاخانہ پہرانیکے بعد اسکے پاخانہ کو مٹی یا چولہے کی راکھہ
مین لپیٹکر سرکاری صندوق وغیرہ مقررہ جگہہ پر ڈالدین۔ تاکہ گھر کی صفائی بہی درست
رہے اور بوبہی نہ آوے۔ اُسی غلاظت کو نظر بچاکر دریچہ کے راستہ گلی کوچہ مین کھلے طور پر
ہرگز نہ پہینکنا چاہئے۔ کیونکہ آتے جاتے لوگون کے پاؤن کو لگیگا۔ اور جوتیون کے
ذریعہ گھر دن مین پہونچیگا۔ اگر کنوان نزدیک ہو تو یہ ہوا وغیرہ کے ذریعہ کنوئین مین
پہونچکر اسکے پانیکو خراب کردیگا۔ اور اگر کنوان نزدیک نہین ہے۔ توبہی اسکے
ذرے ہوا مین اُڑکر ہوا کو متعفن کردینگے۔ خراب ہوا کے نقصانات تو آپکو پہلے بتائے گئے ہین

لڑکونکو تو جہانتک کہین (حاشیہ)

ہمنے اکثر دیکھا ہے کہ مہتر بازارون اور کوچون مین جہاڑو دیتے وقت اوسجگہہ کی مٹی اور راکھ وغیرہ کو نزدیک والی نالی مین پہینکتے جاتے ہین - یہہ بھی ایک بری رسم ہے کیونکہ اس طرح سے موریان مٹی وغیرہ سے بہری جاتی ہین اور پہر مٹی کا موریون مین سے نکالنا بہت دشوار ہو جاتا ہے - اسلئے مناسب ہی کہ جتنی جلد ہو سکے اس رسم کو دور کرین اور دارغہ صفائی اپنے ماتحت مہترون کو اسبارہ مین ہدایت کرے اور خود بھی نگران ہو کر اپنے حکم کی تعمیل کرادے تاکہ حتی الامکان موریان صاف رہین -

باورچی خانہ وغیرہ

باورچی خانہ بازاری تنور اور ڈبل روٹی کی دکانین - (۱) چونکہ اکثر اس ملک کے باورچی خانون مین پیتل یا تانبے کے برتن استعمال کیئے جاتے ہین اور ایک دفعہ کا کہانا پکا ہوا پانچ چہہ گہنٹہ تک انہی مین پڑا رہتا ہے - اسواسطے کہانے کے ٹہنڈا ہونے پر تانبہ پیتل وغیرہ کی آمیزش کہانے مین ہو جاتی ہے اور اسی باعث وہ کہانا بے مزا اور کسیلا ہو جاتا ہے - اگر متواتر کئی مہینون تک اس قسم کی دال وغیرہ کہائی جاوے - تو کہانے والون کو اکثر پانرنگ یعنے تانبے کے زہر کی علامتین پیدا ہو جاتی ہین مثلاً پیٹ درد منہہ کا ذائقہ خراب قبض یا اسہال وغیرہ اسبات کے روکنے کے لیئے مناسب ہی کہ ان برتنون کو مہینے مین کم سے کم دو دفعہ قلعی کرانا چاہئے - تاکہ تانبے کا زہر کہانے مین ملنے نہ پاوے ہر روز کہانا پکنے کے بعد ان برتنون کو اندر سے اور باہر سے خوب مانجنا چاہئے نہ کہ سرسری طور پانی سے دہوئین - (۲) ان دکانون کے نزدیک قصاب وغیرہ کی دکان نہونی چاہئے - (۳) غلاظت وغیرہ کے ڈہیر ان دکانون کے نزدیک ہرگز نہونے چاہئے (۴) ان دکانون پر چکون کا ہونا نہایت ہی ضروری ہے کہ بازار کی گندگی آلودہ مکھیان کہانے پر نہ پہونچ سکین - (۵) پانی وغیرہ کے برتنون کو صاف ستہرا رکھنا چاہئے -

اور انکی نزدیک کیچڑ وغیرہ نہ ہونا چاہئے - (۶) موسم گرما مین حتی الامکان طلوع آفتاب سے پہلے کھانا وغیرہ تیار ہو جاوے (۷) آٹا گوندہنے والے آدمیون کو صاف ستھرا رہنا چاہئے - اور خاصکر آٹا گوندہنے سے پہلے اپنے ہاتھ پاؤن اور بازوون کو خوب صاف کر لینا چاہئے - آٹا گوندہتے وقت بینی وغیرہ صاف کرنے اور تھوکنے سے نہایت احتیاط کرنی چاہئے - تاکہ اس قسم کی غلاظتین ہاتھون وغیرہ کے ذریعہ آٹے وغیرہ مین نہ جا پڑین - (۸) باورچی خانہ کو ہر روز جھاڑنا پوچھنا چاہئے اور ہر وقت ستھرا رکھنا چاہئے -

قصاب خانہ اور بیمار بکری کی شناخت

قصاب خانہ اور بیمار بکری کی شناخت کسی صورت مین خواہ شہر خواہ گانو کی حد کے اندر یا ایسی جگہہ پر کہ جہان سے آدمیون کا گذر ہو - قصاب خانے نچاہئے - اول تو یہہ بات انسانیت سے باہر ہے - دویم خواہ کوئی آدمی ہو - اسکو ضرور کراہیت ہوگی اسلئے مناسب ہو کہ قصاب خانے شہر کی حد سے باہر ایسی سمت مین بنائے جاوین - کہ آدمیون کا اسکے پاس سے گذر نہ ہو - اور اسجگہہ کی روی ہوا شہر مین نہ پہونچ سکے - قصاب خانہ مین موسم برسات کے لئے حسب ضرورت جگہہ چہتی ہوئی ہی ہونی چاہئے قصاب خانون کی چہت پیل پاؤن کے ذریعہ ایسی بنانی چاہئے کہ سطح زمین سے نو دس فیٹ اونچی ہی ہو - چہت کے نزدیک دیوارون مین چارون طرف بڑے بڑے دریچہ یا روشن دان رکھنے چاہئے - تاکہ روشنی اور ہوا کی چارون طرف سے آمدرفت ہو - کل قصاب خانہ کی فرش اگر ممکن ہو تو سلیٹ پتھر کی ورنہ پختہ اینٹون کی تو ضرور ہی ہونی چاہئے - تاکہ پانی یا غلاظت اسمین نہ سما سکے - اسکو درمیان کی طرف ڈہالو رکھنا چاہئے - اور دونو طرف کی ڈہلوان کے درمیان مین ایک پختہ بدررو ہونی چاہئے - بدررو کو کبھی چہتنا نہ چاہئے - تاکہ نالی درستی سے دہوئی جا سکے - بدررو کے اختتام پر ایک ایسا پختہ حوض یا

یا زمین دوز لوہے کی بالٹی رکھنی چاہئے جس میں قصاب خانے کے دہون کا پانی بغیر اچھلنے کے سما سکے - ہر روز مقررہ وقت پر بکرے ذبح ہونیکے بعد میونسپل کے خاکروب اندر قصاب خانہ کے فرش کو دہوکر خوب صاف کرین - داروغہ صفائی کا قصاب خانہ کو ہر روز ملاحظہ کرنا بھی ایک خاص فرض ہوگا - اگر ایسا نہ کیا جاویگا تو ممکن نہیں کہ قصاب خانہ ٹھیک طور پر صاف رہ سکے - قصاب خانہ کے متعینہ مستری کا فرض ہے کہ اس جگہہ کی دھلائی کے بعد دہون کا پانی یا جو دیگر قسم کی غلاظت ہو - خواہ گھڑون کے ذریعہ خواہ آہنی گاڑی کے ذریعہ جو کچھہ میونسپل بورڈ نے بہم پہونچائے ہون اٹھاکر مقررہ کھیت پر لیجاوے - اس کھیت مین ایک ایک فیٹ گہری نالی چاہئے نالیون مین اس جگہہ کی غلاظت اور دہون کے پانی کو ڈالکر اوپر سے مٹی ڈالدین - تاکہ کووے چیل وغیرہ کو چھیچھڑے پھیلانے کا موقعہ نہ ملے - قصاب خانہ کے گرد چار دیواری کا ہونا بھی ضروری ہو تاکہ کتے وغیرہ دیگر جانور اسکے اندر آکر گوشت وغیرہ کو خراب نکرین - قصابون کو مناسب ہے کہ قصاب خانہ سے گوشت لیجاتے وقت گوشت کے ٹکڑون کو کپڑے وغیرہ سے ڈہانپ کر لیجاوین - تاکہ راستہ مین مکھی چیل کووے گوشت پر حملہ نہ کرسکین - کسی صورت مین گوشت کو دکانون پر لیجاکر ننگا نہ رکھنا چاہئے - ایسا کرنیسے بازار کی مکھیان گوشت پر بیٹھکر گوشت کو خراب کردیتی ہین - بکرونکا ذبح ہونیکے پہلے ضرور ملاحظہ ہونا چاہئے - تاکہ بیمار بکرے ذبح نہ ہونے پاوین - اور اگر بکرے کے نتھنون سے پانی یا اور کسی قسم کی لیسدار رطوبت جاری ہو - یا بکرے کو کھانسی ہو یا دست آتے ہون یا بکرا بہت بوڑھا ہو یا کسی دیگر بیماری کے باعث سست اور پژمردہ ظاہر ہو تو اسکو ذبح نہ ہونے دینا چاہئے - ذبح ہونے کے بعد اگر بکرے کے جگر تلی یا پھیپھڑون مین پانی کی تھیلیان

بکرونکا ملاحظہ

اور ان ھتھیلیون مین کرم نکلین تو اس بکرے کے گوشت کو ہرگز نہ بیچنا چاہئے ۔ بلکہ زمین کھود کر کے جلا دینا چاہئے ۔ چونکہ گاؤن مین پختہ قصاب خانون کا انتظام ہونا قرین قیاس معلوم نہین ہوتا اسلئے گاؤن مین مقرر جگہہ پر بکرے ذبح کرنیکے بعد بکرے کے ۔ خون گوبر آلودہ مٹی کو اٹھاکر کھیت مین کھاد کے طور پر دبا دینا چاہئے ۔ اور اس جگہہ کو ہموار کرنے کے لئے تازی مٹی ڈالنی چاہئے ۔

دیگر ۔ کھٹیک ۔ گہمار ۔ یہ تینون پیشے ایسے ہین کہ انکی تجارت سے بہت عفونت پھیلتی ہے ۔ کوئی شخص ایسا نہوگا کہ جسکو پہلے ہی ان کارخانون مین جانیکا موقعہ ملے تو وہ مارے بو کے اس جگہہ سے کریہ ان نہو ۔ ان کارخانون کی عفونتین نکلکر تمام شہر کی ہوا کو بوسیدہ کرکے ساکنان شہر کو مضر پڑتی ہین ۔ اسلئے ضروری ہے کہ ان کارخانون کو شہر سے کم سے کم نصف میل کے فاصلہ پر ایسی سمت مین رکھنا چاہئے کہ جسطرف سے آدمیون کا گذر ہو ۔ اور نہ ہی اکثر اسطرف کی ہوا شہر کی طرف چلتی ہو گہمار لوگ شہر مین کچے برتن بناوین تو کچہہ ہرج نہین ۔ صرف انکے بھٹیون کے انجرات مضر صحت ہوتے ہین ۔ اسواسطے بھٹی کو شہر کے اندر کسی صورت مین نہ ہونا چاہئے ۔ بڑے بڑے شہر ونکے نزدیک **بھٹیون اور آوون** کو بھی نہین ہونا چاہئے ۔ انکو شہر کی حد سے کم سے کم ایک میل کے فاصلہ پر اور شاہراہ سے ۶۰ گز کے فاصلہ پر ہونا چاہئے تاکہ انکی کثیف ہوا شہر مین نہ آنے پاوے اور سڑک پر سے گذرنے والون کو مضر نہ پڑے ۔

میونسپل کی ٹٹیان ۔ میونسپل کی ٹٹی شہر سے باہر کسی ایسے موقعہ پر ہونی چاہئے جس جگہہ لوگون کی آمدرفت بہت کم ہو اگر ٹٹیان دائمی ہین تو انکے گرد چار دیواری اور اسکے اندر علیحدہ علیحدہ خانے ہونے چاہئے ۔ اور ان خانون کے اوپر چھت اسطریق سے

(حاشیہ: قصائی کھٹیک گہمار رنگریز — بھٹے اور آوے)

ڈالنی چاہئے - کہ چھت اور خانہ کی دیواروں کے درمیان دو ڈیڑھ گز کا فاصلہ رہے تاکہ ہوا کی آمد رفت بخوبی رہ سکے - اور وہ جگہہ عفونت نہ پکڑے - ہر ایک خانہ کی پچھلی دیوار مین ایسا سوراخ رکھنا چاہئے - کہ مہتر کو ہر ایک موقعہ پر صفائی کی خاطر اندر جانیکی ضرورت نہوے - اور وہ اس سوراخ کے راستہ ہی باسانی گملہ وغیرہ کو اٹھا کر صاف کر سکے - ہر ایک کمرہ مین پیشاب کے لئے روغنی لوٹا اور براز کے لئے روغنی گملہ یا لوہے کا لوہانڈہ جو روغنی گملہ کی نسبت ارزان ہوتا ہے رکھنا چاہئے - تاکہ کمروں کے فرش پر بول براز کے گرنے سے عفونت نہو - ہر ایک کمرہ مین اور براز کے گملہ مین دو دو تین تین انچہ خشک مٹی ڈالنی چاہئے چونکہ موسم برسات مین ہر موقعہ پر خشک مٹی کا ملنا مشکل اور کئی دفعہ ناممکن ہو جاتا ہے اسواسطے بہتر ہے کہ ہر ایک ٹٹی کے پاس مٹی کے گودام کے لیے چھوٹی سی کوٹھڑی بنی چاہئے - تاکہ وقت بیوقت خشک مٹی باسانی دستیاب ہو سکے - اور مہتر و نکو کوئی عذر نرہے - جسوقت لوگون کی آمد رفت کا موقعہ ہو تو مہتر کو اُسجگہہ موجود رہنا چاہئے تاکہ رفع حاجت کے بعد صفائی درستی سے ہو سکے - غلاظت کے اکھٹا کرنیکے لئے ہر ایک ٹٹی کے پاس ڈھکنے دار لوہے کی بالٹی یا بڑا سا ٹوکرا ہونا چاہئے - لیکن معلوم رہے کہ بول و براز کو ایک ہی بالٹی مین نہ ڈالین - اگر میونسپلٹی غریب ہو تو براز کے لئے بڑا ٹوکرا اور بول کے لئے ایک گھڑا رکھنا چاہئے - براز کو ٹوکرے مین ڈالتے ہی اسپر خشک مٹی ڈالنی چاہئے - تاکہ اس سے عفونت پیدا ہونے نہ پاوے - کئی شہروں مین ہمنے دیکھا ہو کہ گڈرے اپنی بھیڑ بکریون کو صبح شام ٹٹیون یا ایسے مقامات پر جہان لوگ رفع حاجت کرتے ہون - لیجاتے ہین اور بھیڑون کو براز کھلاتے ہین - مہتر یا دیگر ملازمان میونسپلٹی جو صفائی کے نگران مقرر ہوتے ہین - رفع تکلیف کی غرض سے انکو منع نہین کرتے

یہہ بات بھی سخت مضر صحت ہے گرزیون کو ہدایت ہونی چاہئے۔ کہ بہیڑون کو ایسی غذا نہ دیوین اور سرکاری ملازم جو ٹٹی پر مقرر ہو اسکا یہ خاص فرض ہونا چاہئے۔ کہ ان لوگون کو ایسا کرنے سے بازرکھے۔ ٹوکرون یا بالٹی وغیرہ مین سے میلے کو اوٹھاکر میلے کے گدامون پر پہونچانا چاہیے۔ یا کسی آدمے پر گڑہا کھود کر دبانا چاہئے۔ یا کھیت مین ایک ایک فٹ نالی کھود کر اسمین چھہ یا نو انچہ تک ڈال دینا چاہئے اور باقیماندہ چھہ یا تین انچہ گہری مین مٹی غلاظت کے اوپر ڈالنی چاہئے۔ تاکہ عفونت نہ نکلے۔ بعد ہٗ اس کہیت پر کاشت بخوبی ہوسکتی ہے۔ اگر ٹٹیان چند روزہ ہین تو اس جگہہ کے گرد بوریا کی چاردیواری کرکے چاردیواری کے اندر نالیان ایک ایک فٹ گہری کہودنی چاہئے۔ خشکی مٹی ان کو کنارون کے نزدیک پڑی رہے لوگون کو ان نالیون ہین پاخانہ پھرنے کے بعد اکثر دفعہ پاخانہ پر مٹھی دو مٹھی مٹی ڈال دینی چاہئے تاکہ اس سے عفونت نکلنے کا احتمال نہ رہے جبوقت وہ نالی تین چوتہائی تک کے قریب پر ہو جاوے تو مہتر کو چاہئے کہ باقیماندہ مٹی نالی میں ڈالکر اوسجگہہ کو ہموار کر دیوے تین مہینہ کے بعد اس جگہہ پر کاشت کرنے سے نہایت عمدہ زراعت ہوگی۔ اگر میونسپل کی ٹٹیون کی دیوارین اور فرش پختہ ہو تو اوپر تارکا پلستر کرنا چاہئے۔ تار لگانیکے فواید ہم پہلے بیان کر چکے ہین۔

قبرستان اور مرگھٹ۔ کسی جگہہ میونسپل کی حدود کے نزدیک یا عام گذرپر نہ ہونی چاہئے اور اکثر ایسی سمت مین رکہنی چاہئے کہ جسطرف کو ہوا عموماً جاتی ہو تاکہ اسطرف کی کثیف ہوا شہر کیطرف حتی المقدور نہ آنی پاوے۔ کسی صورت مین شہر کی حد کے اندر مردہ نہ جلایا جاوے اور نہ دبایا جاوے۔

چھپر یعنی کچے تالاب میونسپل کی حدود مین ناجائز اور فضول چھپرون کا ہونا قرین مصلحت

نہین - (۱) چھپڑون مین سن وغیرہ نہ بھگونی چاہئے کیونکہ سن کے بوسیدہ ہونے پر نہایت ہی عفونت پیدا ہوتی ہے (۲) وہ پانی نہانیکے قابل نہین رہتا (۳) اگر مویشی ہی پیوین تو انکو مضر پڑتا ہے اس قسم کی خرابیان گانون کے بیان مین بیان کی گئی ہین اس لئے ان چھپڑون کو بھی جنکی ضرورت نہو مٹی ڈلواکر ہموار کرانا چاہئے - اور اس ہموار شدہ جگہہ پر سرس کیکر پھروان - سوہ جکھی - یوکے لپٹس وغیرہ کے درخت لگانے چاہئے کیونکہ یہہ سب درخت دافعہ بخار ہوتے ہین - موخر الذکر درخت تو خاصکر نہایت مفید اور نہایت ہی ضروری ہے کیونکہ اسکی کوئی جز ایسی نہین جو ضائع جانیوالی ہو - پتے - چھلکا - لکڑی - جڑ - پہول وغیرہ خوشبودار اور خوش ذائقہ ہوتے ہین اور سب عمدہ دافعہ بخار اور دافعہ کہانسی ہین یہہ درخت ان امراض کے علاوہ کئی اور بیماریون مین مفید پڑتا ہے -

چار دیواری - فی زمانہ مار دھاڑ کا تو کوئی خوف ہی نہین اسواسطے چار دیواری کی ضرورت ہی نہین سمجھی جاتی - اگر محصول چنگی کا فکر ہے تو ناکہ ایسے موقعہ پر بیٹھانا چاہئے کہ جہان سے وہ لوگون کو شہر کی حد مین داخل ہونیسے پہلے ہی روک سکین اگر شہر بکھرا ہوا ہو اور اس مین کئی سڑکین ہر طرف سے آتی ہون - یا کسی - دیگر باعث چار دیواری کا بنانا ضروری سمجھا جاوے تو چار دیواری کو کسی صورت مین چھہ فیٹ سے اونچا نہونا چاہئے اونچی چار دیواری سے شہر کے گلی کوچون مین ہوا کی آمد و رفت ٹھیک نہین ہو سکتی - کیونکہ اول تو شہر کی آبادی گنجان ہوتی ہے - دوئم شہر کے مکان بہت اونچے ہوتے ہین اسواسطے اونکی زیرین منزلیون اور گلی کوچون مین اونچی فصیل کے باعث ہوا کی بخوبی آمد و رفت نہین ہو سکتی -

آبکاری - آبکاری کو کسی صورت مین شہر کے اندر نہ ہونا چاہئے - کیونکہ اس سے

کسی قسم کی عفونتین پیدا ہوتی ہین - جو ہوا کو متعفن کرتی ہین - یہان تک کہ ان آدمیون
کو جنکا اس جگہہ کے پاس سے کبھی گذر نہین ہوا اور اتفاقاً اُس وقت سڑاہند کے
مارے ناک بند کئے بغیر گذرنا دشوار ہوجاتا ہے - ابکاری کی غلاظت اور سڑاہند کے پانیکو
دور کھیتون مین پھینکنا چاہئے تاکہ وہان کہاد کا کام دیوے اور باقی جگہہ کی ہوا کو متعفن
نہ کرسکے - ابکاری کی نالیان فرش وغیرہ ہمیشہ پختہ ہونی چاہئے تاکہ اسکے اندر کیچڑ اکٹھا
نہ ہونے پاوے - شراب کی لاہن گوالون کو جنسے مویشی وغیرہ سنڈہی نہ دین اور جہان
تک ممکن ہو اس رسم کو جلد بند کرنا چاہئے

گوالے - جہان تک ممکن ہو گوالون اور گوبرون کو جنکے پاس بہت مال مویشی ہو میونسپلٹی
کی حد سے باہر آباد کرنا چاہئے انکی آبادی کے لئے الگ ایک جگہہ مقرر ہونی چاہئے - کیونکہ
شہرون مین گنجان آبادی کے باعث ہوا پہلے ہی متعفن ہوتی ہے پر مال مویشی کے رہنے سے
اور انکے بول براز کے کسی طریق سے شہر کے باہر نہ جانے سے شہر کی ہوا اور بھی کثیف ہوتی
رہتی ہے - شہر مین گوالون کے گھرون کو دیکھئے گوبر اور پیشاب کی بو کے مارے وہان ناک
نہین دیجاتی - گوالے گوبر کے اوپلے بناکر مکانون کی دیوار وغیرہ پر ہی خشک کرتے ہین
جس حالت مین کہ گانوکے اندر اوپلے بناکر خشک کرنے ممنوع لکہا گیا ہے - تو سوچئے کہ گنجان
شہرون مین یہی کام کرنے سے کتنی خرابیان نکلینگی - - وارد تہ صفائی کا یہی ایک منصبی
فرض ہے کہ ایسے گوالون کے گھرون کا جو مدت سے شہر کے اندر آباد ہین اور ان کو شہر
سے باہر نکالے جاتے ہین کچھہ نقص ہو کے وہ انکے مال مویشی کی جگہہ کا اور صفائی کا ملاحظہ
بھی کرے کیونکہ اکثر موسم برسات مین اوپلون کے بارش سے خراب ہو جانیکے خوف سے
یہ لوگ گوبر وغیرہ کے ڈہیر گھرون مین اکٹھا کر چھوڑتے ہین - جو بارش اور گرمی کے باعث

سخت متعفن ہوکر ہوا کو کثیف کرکے کئی بیماریوں کا باعث ہوتا ہے۔

قواعد انتظام صفائی گانون

ہر ایک گانون کا انتظام گانون کے کارکن اور سرکردہ آدمیوں کے اختیار میں ہونا چاہئے۔ اور تھوڑیسی توجہ سے وہ اپنے اپنے گانون وغیرہ کا نہایت عمدہ انتظام کرسکتے ہین لیکن شرط یہہ ہے کہ گانون کے تین چار سرکردہ آدمی ملکر اپنی پنچایت یا کمیٹی بناوین اور اس کمیٹی یا پنچایت سے ہر ایک لشکر کا اپنا اپنا ذاتی فائدہ متصور نہو۔ بلکہ خلق کی بہتری کا خیال ہر ایک کے دل مین رہے صفائی کے بارہ مین کوئی ایسا امر نہین چہوڑنا جس سے انکو یا ساکنان دیہ کو کسی قسم کی تکلیف یا نقصان کا احتمال ہو۔ فی زمانہ سرکار قیصر ہند کی سلطنت کیوقت مین وہ مار دھاڑ کے اندیشے نہین ہین جو پہلے تھے اسلئے ہر ایک آدمی بلا کھٹکے کھلی فراخ مکان مین ہر ایک جگہہ گذارہ کرسکتا ہے۔ مختصر طور پر چند ایک تدابیر گانون کی حفظ صحت کے لئے ذیل مین درج کیجاتی ہین گانون کے آباد کرنے سے پہلے اس زمین کو جسپر گانو آباد کرنا ہے قاعدہ نمبر صفحہ کے بموجب پسند کرنا چاہئے اول نئے گانون جو آباد ہون انکی سڑکین اور گلیان خوب فراخ رکھنی چاہئے۔ کم سے کم ہر ایک گلی کا عرض تین چار گز ہونا چاہئے۔ گلیون اور سڑکون کو ہموار رکہنا چاہئے۔ انمین گڑہے نہ رہین تاکہ موسم برسات مین یا کسی دیگر ایسے موقعہ پر کیچڑ نہ ہوجاوے اگر کسی باعث کسی جگہہ گڑہا پڑگیا ہے تو اس جگہہ پر اسکے پڑوس کے مکان والا آدمی ایک دو ٹوکرے مٹی کے ڈالکر اسکو ہموار کرسکتا ہے۔ اگر گانون بڑا ہے اور اسکے ملبہ کی آمدنی

گانونمیں پنچایت

نئے گانو آباد کرنا

کافی نفاق ہے تو کارکنان دیہ کے لئے اس آمدنی مین سے ایک یا ایک سے زیادہ حسب
ضرورت معتمر رکھنا کچھ مشکل بات نہین جو گلی کوچون اور گانون کی بدررو کی صفائی کر سکیں
لیکن واضح رہے کہ گانون کے سرگروہ آدمی اس قسم کے معتمرون کو اپنا ذاتی نوکر نہ تصور کرین
اور اپنے گھر کے کام مین نہ لگا رکھین۔ بلکہ کل گانون کے عام گلی کوچون بازارون
اور نالیونکی صفائی کا ذمہ دار ٹھہرا دین۔ گانون کے ایسے گلی کوچون
کو جنمین سے گاڑی وغیرہ کا گذر ہو سکتا ہو درمیان سے اونچا اور دونو طرف سے
ڈھالو ہونا چاہئے۔

نالی بدررو

گانون کے بڑے کوچون اور بازارون کی بدررو حتی الامکان پکی بنانی چاہئے
تاکہ بارش وغیرہ یا دیگر موقعہ پر پانی باسانی بہہ جاوے ان بدررو کو کسی تالاب یا جھیل
کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہئے۔ گلی کوچون یا بازارون مین کسی صورت سے روڑی یا
غلاظت نہ پھینکنی چاہئے۔ کیونکہ اسطرح کرنے سے ایک تو اسکی عفونت سے ہوا کثیف
ہوتی ہے دوئم۔ گلی کوچے تنگ ہوتے جاتے ہین حتی کہ کچھ مدت تک اگر روڑی نہ اٹھائی
جاوے تو گلی یا بازار کے بند ہونیکی نوبت آجاتی ہے۔ سوم یہ کیسی بری بات معلوم
دیتی ہے کہ گھر کا کوڑا آنکھون کے سامنے سے اٹھا کر دیوار کی آڑ مین آنکھون کے
پردے کے ڈال دینا۔ جس نیت سے گھر کی صفائی کی گئی وہ بات پورے طور سے حاصل
نہ ہوئی کیونکہ اگر صحن صاف ہو گیا لیکن صحن کی دیوار کے باہر کیطرف غلاظت کے ڈھیر لگے
ہوئے ہین اگر کسی گانون مین آبادی بہت ہو اور کثرت آبادی کے باعث کسی بازار مین
۔ ساکنان دیہ کی آمدرفت بھی بہت ہے اور اسی باعث دھون وغیرہ کا پانی بہی زیادہ گرتا ہو
تو مناسب ہے کہ اس جگہ کی پنچایت اس بازار کے فرش کو پختہ بنوا دے۔ اور پانی

وغیرہ کے لیے اس بازار کی دونو طرف نالی رکھنی چاہئے جسکے راستہ تمام غلیظ پانی ڈھلوان کی جانب باسانی بہہ جاوے۔ گھر کی موریون اور نالیون کو بہی خواہ اینٹون کے ذریعہ خواہ کنکریٹ کے ذریعہ پختہ بنانا چاہئے۔ تاکہ گھرون میں کیچڑ وغیرہ پانی کی باعث زمین مرطوب نہ ہونے پاوے۔

گھر کی نالیان موریان

گھرون مین کھڑکی اور چھتون پر روشندان رکھنے کی ضرورت اور ان چیزون کے فوائد مفصل طور پر پہلے بیان ہو چکے ہین اور یہہ بھی پہلے بخوبی بتلایا گیا ہی کہ کیسے کے لیے روشندان کے بغیر ایک دروازہ کافی نہین۔ گو زمیندارون کو ایسے کمرون مین بہت تھوڑی دیر رہنے کا اتفاق ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ اکثر اوقات حصہ کہیتون مین خرچ کرتے ہین۔ تاہم موسم سرما مین یا بیماری کے وقت کنبہ کا کنبہ یا صرف بیمار اسہی کوٹھے مین گذارہ کرتا ہے۔ اور آگ وغیرہ اُسی جگہہ جلتی ہے جسکے باعث خاصکر دروازہ بند کرنیسے اسجگہہ کی ہوا بہت کثیف ہو جاتی ہے اور مضر صحت پڑتی ہے اسلئے مناسب ہی کہ جہانتک ممکن ہو گاؤن کے ہرایک کوٹھہ مین روشندان یا دیوارون مین دریچہ ہونے چاہئین

روشندان مرتب وغیرہ

اکثر دیکھنے مین آتا ہے کہ ساکنان دیہہ معہ بال بچون اور مال مویشی کے ایک ہی کمرہ مین رات بہر گذران کرتے ہین۔ یہہ بہی مناسب نہین۔ مال مویشی کے لئے علیحدہ کمرے ہونے چاہئین۔ اور مال کے کمرون کا فرش ایسا ہونا چاہئیے کہ مویشیون کا پیشاب وغیرہ باسانی کسی موری کے راستہ بہہ کر کمرے سے باہر نکل جاوے نہ کہ اندر اکٹھا ہو کر اُسی زمین مین جذب ہوتا رہے گوبر وغیرہ کمرے مین سے روزانہ نکالدینا چاہئیے۔ مویشیون کے کمرون کے دروازے اور روشندان دن بہر کھلے رکھنے چاہئے تاکہ دن بہر ان کے اندر کھلی ہوا کی آمدرفت جاری رہے۔

مویشیون کیلئے علیحدہ کمرون کی ضرورت

روڑی وغیرہ گانون کی حد سے دو سو گز باہر جمع کرنی چاہئے - اس مین البتہ یہ حجت
پیش ہو سکتی ہے کہ اتنی دور جانے مین تو زمیندارنیون کا بہت سا وقت گوبر کے
ڈھونے مین لگ جاویگا - اور باقی انتظام خانہ داری کیونکر ہو سکیگا - دیگر یہہ حجت
پیش ہو سکتی ہے کہ زمیندار اس روڑی کو روپیہ سے زیادہ قیمتی سمجھتے ہین اور گانون
کے سب آدمی اپنی اپنی روڑی بتنازعہ یا نقصان کے ڈر کے مارے اکٹھی ایک جگہہ
پھینکنی نہین چاہتے لیکن یہہ دونو حجتین تدبیر کے سامنے ہیچ ہین اس حجت کے
دفعیکی تدبیر پہلے مفصل طور پر بیان ہو چکی ہے اور اسکو مختصر طور پر پھر درج کیا جاتا
ہے - ہر ایک زمیندار اپنے گھر کے ایک کونے مین ایک ایک گز اونچی مٹی کی دیوار بناوے
اور دن بھر کا گوبر وغیرہ اوسجگہہ اکٹھا کرتا جاوے - اگر کوئی مشترک جگہہ پر پھینکنا چاہے
تو زمیندارنی صبح کیوقت ایک دو ٹوکریان خواہ کتنا ہو اٹھا کر شہر سے دو سو گز کے
فاصلہ پر مقررہ جگہہ پر بلا وقت پھینک سکتی ہے اور اگر وہان پھینکنا منظور نہین
تو زمیندار صبح کو اپنے کھیت یا کوئیں پر جاتا ہوا بیل یا بھینسے پر بورے مین
ڈالکر کھیت مین لیجا سکتا ہے اور وہان تا وقت ضرورت اکٹھا کر سکتا ہے - اسطریق
سے صفائی کا انتظام بھی ٹھیک رہ سکتا ہے - اور روڑی کے نقصان کا احتمال بھی
نہین ہو سکتا - جہان گلی کوچون کی مشترک روڑی پھینکنے کے لئے جگہہ مقرر کی ہے
اسکے گرد دو دو گز کچی چار دیواری چاہیے اور کوڑا وغیرہ اس چار دیواری کے اندر
ڈالنا چاہیے ٭

روڑی وغیرہ کا انتظام

کچے تالاب

جھیڑ یعنے کچے تالاب گانون کے گرد جھیڑون کا ہونا بھی ضرورت کے بغیر فضول ہے اور
مضر ہے ان گڑھونکو بھروا کر کے انپر درخت وغیرہ لگا دینے چاہئے لیکن معلوم رہے کہ مال

مویشی کے نہانے اور پانی پینے کے لئے تالابوں کا ہونا ضروری ہے گو کوئین سے
پانی پیتے ہوں - لیکن مویشی عموماً جہان کو ان بھی ہوتا ہے - چھپڑ ون پر نہاتے ہین
اور اسجگہہ سے پانی پیتے ہین اگر لوگون کے پانی کی گذران بھی چھپڑ ون پر ہے تو انسان کے
پانی پینے کے چھپڑ حیوانون کے چھپڑ ون سے علیحدہ ہونے چاہئے - اور انسان کو بھی
پانی پینے والے چھپڑ ون مین نہانا یا کپڑے دہونا مناسب نہین ایسا کرنیسے جو خرابیان
اور بدعتین نکلتی ہین پہلے بیان ہوچکی ہین - بلکہ مناسب یہہ ہے کہ چھپڑ کا پانی نہ پیوین -
اور چھپڑ کے نزدیک ایک دو گز کے فاصلہ پر چھوٹا سا کچا کنوان بنا ئین اور اس کچے
کوئین سے پانی پینا چاہئے - کیونکہ اسطریق سے اوسی چھپڑ کا پانی زمین سے صاف ہوکر
کوئین مین پہونچیگا - چھپڑون کے نزدیک کسی صورت مین روڑی وغیرہ کے ڈھیر نہ لگائے
جائین - یا اور کسی دیگر قسم کی غلاظت نہ پھنکنی چاہئے - اس سے جو خرابیان پیدا
ہوتی ہین وہ بھی پہلے بیان ہوچکی ہین - ان چھپڑون اور کچے تالابون کو چارون طرف سے
ڈھلوان نہ ہونا چاہئے - بلکہ باقاعدہ کچے تالابون کیطرح بنانا چاہئے - اور اسکے
گرد منڈیر رکھنے چاہئے ؛

درخت

گانون کے گرد جو درخت لگے ہون - ان کو تا وقتیکہ انکی شاخین سطح زمین سے ۱۲ فیٹ
اونچی نہ پہونچ جاوین برابر چھنگائی کرنی چاہئے کیونکہ اگر شاخین سطح زمین کے برابر ہونگی
تو گانون کے اندر ہوا کی آمد و رفت درست نہ ہو سکے گی - لیکن شرط یہہ ہے کہ اگر
گانون کے نزدیک کوئی بڑا جنب ڈہاب تالاب یا دریا کے کا چھلے کی ایسی جگہہ ہو
جسکی مرطوب ہوا ساکنان دیہ کو مضر پڑے - تو اسطرف کے درختون کی چھنگائی کم
کرنی چاہئے - کیونکہ درختون کا جھنڈ اس مرطوب ہوا کو گانون مین آنے سے روکیگا

اور اسطرح سے اسکے باشندون کو مرطوب ہوا کی خرابیون سے محفوظ رکھیگا۔ ایسی جگہہ پر
سرس کے درخت اور سورج مکھی پھول لگانا چاہئیے اگر یہ نہ مل سکے۔ تو بید مجنون یا
پھرواں کے درخت لگانا چاہئیے۔ کیونکہ یہہ درخت بھی دافعہ مے لیریا ہوتے
ہین۔ جس گانون مین درخت نہین ہوتے اس گانون مین گرمی کے موسم مین گرمی زیادہ
اور سردی کی موسم مین سردی زیادہ ہوتی ہے اسواسطے درخت گانو کو زائد گرمی سردی
سے بھی محفوظ رکھتے ہین۔ لیکن جب اس غرض سے درخت لگائے جاوین۔ تو اسبات
کا خیال رکھنا چاہیے کہ یہ ایسی گنجان نہون۔ اور انکی شاخین سطح زمین کے ایسے
نزدیک نہ رہین جو ہوا کی آمد و رفت کو روکین۔ نیز درختون کو گانون کی حد سو دوسو گز
کے فاصلہ پر لگانا چاہئیے تاکہ انکی شاخین گھرون تک نہ پہونچ سکین اور ہوا کی آمد ورفت
مین کسی قسم کی رکاوٹ نہو۔

کنوئین

کوؤن کی صفائی اور ان کو صاف ستھرا رکھنے کے بارہ مین ساکنان دیہ کو بھی ویساہی
متوجہ ہونا چاہئیے۔ جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے۔ چونکہ گانون کے اکثر کنوؤن پر رہٹ
یعنی ہلٹ کھیتون کی آبپاشی کے لئے لگے رہتے ہین۔ اور وہ ہلٹ بیلون کے ذریعہ
چلتے ہین۔ تو اسبات کا بھی خیال رکھنا چاہئیے کہ کنوئین کی جہت کا وہ حصہ جسپر سے
بیلون کے گذرنا ہے درستی سے بنا ہوا ہو تاکہ بیلون کا گوبر وغیرہ کوئین مین نہ گرنے پاوے
اور اسطرح سے کوئین کا پانی گندا نہوسکے۔ اور ایسی جگہہ پر سے گوبر وغیرہ کو روز کا روز
اٹھاکر کنوئین سے دور دوڑی کے ڈھیر پر پھینک دینا چاہئیے تاکہ اسکو خشک ہوکر ہوا کی
ذریعہ کوئین مین گرنیکا موقعہ نہ ملے۔ پرانے کنوؤن کا جو مدت سے بند ہون پانی حتی القدر
نہ پینا چاہئیے۔ کوئین مین جس وقت نئی ہال وغیرہ چڑہائی جاتی ہے تو اسکی بوسیدگی کے

باعث عموماً کوئین کا پانی متعفن ہوجاتا ہے اسواسطے مناسب ہے کہ تاوقتیکہ کوئین کا پانی صاف
نہوے پینا نہ چاہئے۔ اگر بالغرض اس کوئین کے بغیر اور کوان اسجگہہ کوی نہین تو اس
پانی کو حسب ہدایت سابقہ جوش دیکر اور صاف کرکے پینا چاہئے ۔

لاشین

مردار وغیرہ جیسے پہلے بیان کیا گیا ہے چمڑا اتارنے کے بعد زمین مین دبادینے چاہئے کیونکہ
جیسا انسان کی نعش کے بوسیدہ ہونیسے بو پیدا ہوتی ہے ویساہی دیگر حیوانون کی نعشون
سے بہی بو پیدا ہوتی ہے ۔ اگر کسی باعث یہ بات ممکن نہو تو مردارون کو گانون سے
نصف یا ایک میل کے فاصلہ پر ایسی سمت مین پہینکنا چاہیے کہ جس جگہہ کا پانی گانون مین آسکے

جائے ضرور

اکثر گانون کے گہرون مین پاخانہ نہین ہوتے اور لوگ عموماً رفع حاجت کے لیے کہیتون مین
جاتے ہین۔ اور کئی آدمی گانون کے نزدیک ہی دیوار کی آڑ مین مٹی پہر دیتے ہین۔ جیسا
پہلے بیان ہوچکا ہے یہ بات بہی مضر صحت ہے کیونکہ وہی غلاظت خشک ہوکر ہوا کے
ذریعہ اڑتی ہوئی کہانے پینے کی کئی چیزون مین ملجاتی ہے۔ اس لئے مناسب ہو کہ گانون
کے گرد دو دو سو گز کے فاصلہ پر چہوٹی چہوٹی برجیان بنائی جاوین اور اس محدود
جگہہ کے اندر کوئی انسان پاخانہ نہ پہرنے پاوے۔ کہیتون مین پاخانہ پہرنیکے بعد
پاخانہ کے اوپر دو چار مٹہی مٹی ڈال دینی چاہئے۔ تاکہ اس غلاظت سے عفونت نہ پیدا
ہو اور اسکے ریزے ہوا کے ذریعہ اڑکر ادہر ادہر نہ پہیلنے پاوین۔ چہوٹے چہوٹے
گانون مین جہان خالی ایک ہی آدمی کا کنبہ آباد ہو تو گانون سے باہر معمولی حد پر
(۲۰۰ گز) ایک فٹ نالی کہودنی چاہئے اور اس نالی مین لوگ پاخانہ پہر کر اس نالی
کی مٹی پاخانہ پر ڈالکر اسکو بند کردین اسطرحسے عفونت نہین ہوگی اور کہاد بہی ضائع نہوگی

گوبر

گانون مین اکثر گوبر کو سکہاکر اپندہن بناتے ہین گوبر کے خشک ہوتے وقت کئی قسم کی

اپی ڈیمکس یعنی وبائی بیماریان

وبائی بیماریون کو کہتے ہین جو آگ بہولے کی طرح ایک ہی وقت مین ایسے زور شور سے
پھیلتی ہین کہ ہزارہا خلق اللہ کی جانین انکے باعث تلف ہو جاتی ہین - اور اس قسم
کی بیماریان اچانک انسان کو لاحق ہو جاتی ہین اور ان مین سے کئی ایک ایسی ہین کہ
بیمار انکے پنجہ سے بمشکل رہائی پاتا ہے اور اکثر راہی ملک عدم ہو جاتا ہے اسیواسطے ایسی
بیماریون کے دنون مین کیا تندرست کیا بیمار سب کے چہرے ہراسان ہوتے ہین - اور
جیسا کہ مثل مشہور ہے ہر ایک کی جان نبضی مین ہوتی ہے - ایسے دنین چھوٹے سے
بڑے تک یہی گذرتا ہے کہ نہین معلوم کسوقت بیماری مین گرفتار ہو جاوین -
اسواسطے مناسب ہے اور ہر ایک بشر کا فرض ہے کہ جہان تک ہوسکے حتی الوسع
اس قسم کی بیماریون کی بیخ کنی کی کوشش کرے - اور اگر کسی جگہہ اس قسم کی بیماری
پڑ گئی ہو تو اسکے روکنے کی کوشش کرے کیونکہ اس مین خالی اسکے شہریون پڑوسیون
کا ہی فائدہ مقصود نہین ہے بلکہ خاص اسکی اپنی جان کا بھی فائدہ ہے - اس قسم کی
بیماریان - ہیضہ - اسہال مع پیچش الاطفال فی ذر (محرکہ تپ) سرخ بادہ - (اسوری ہی پی لس)
خسرہ - (میزلس) آشوب چشم - ہوا ریویل فیور (سوزکی تپ) - سمال پاکس)
چیچک ہے - انمین سے بہت سی بیماریان ایسی ہین جو صرف بچون کو ہی ہوتی ہین مثلاً
چیچک خسرہ - اور بعض ایسی ہین جو زچہ کو ہوتی ہین - مثلاً ہوا ریویل فیور - لیکن چند
ایک مثلاً ہیضہ ٹائی فائڈ فیور - وغیرہ ایسی موذی بیماریان ہین کہ ہر ایک انسان کو ہر ایک عمر مین

خواہ امیر خواہ غریب خواہ جوان ہو خواہ بچہ ہو لاحق ہوسکتی ہین - اور یہہ اس قسم کی بیماریان
ہوتی ہین - کہ فی صدی بہت کم بیمار انکے پنجہ سے رہائی پاتے ہین - اسلیئے ان بیماریون
کے روکنے کی تدابیر - ان سے بچنے کی تدابیر اور اس قسم کی بیماریون کے علاج وغیرہ کی تدابیر
ذیل مین درج کیجاتی ہین - معلوم رہے (۱) وبائی بیماری کا زہر اسکے ہر ایک بیمار مین پایا
جاتا ہے (۲) یہ زہر اس بیمار کے بول و براز پسینے تھوک وغیرہ کے ذریعہ مریض کے بدن
سے خارج ہوتا ہے (۳) یہ چیزین ہوا اور پانی مین ملکر ان کو خراب کر دیتی ہین اور ہوا اور
پانی کے ذریعہ تندرست انسان مین اس قسم کی بیماریان پھیلتی ہین مثلاً مبتلا بیمار کے کمرہ کی
ہوا سونگھنے یا اس قسم کی بیماری مین مبتلا بیمار کے بول و براز کے ذرون کے تندرست
انسانون کے پینے والے پانی مین ملجانے سے یہ متعدی بیماریان اگ بگولے کیطرح بھڑکتی ہین

وبائی اور متعدی بیماریون کے روکنے کی تدابیر

(۱) وبا کے دنون مین صفائی کا بہت ہی خیال رکھین - خواہ گھر و مین خواہ عام جگہون
مین کوڑا وغیرہ کے ڈھیر نہین ہونے چاہئے - اگر کسی جگہہ ایسے ڈھیر موجود ہون - اور انکو
اٹھانا ضروری خیال کیا جاوے تو اٹھاتے وقت اسمین خشک مٹی یا دافعہ عفونت
ادویات ڈالنی چاہئے تاکہ عفونت پھیلنے نہ پاوے - اپنے اپنے گھرون کو ہر روز صاف
کرنا چاہئے - اور اکثر لیپا یا سفیدی کرنا چاہئے - گلیون بازارون اور بدررون کیطرف
ملازمان صفائی کی خاص توجہ ہونی چاہئے - ملازمان صفائی کی ایسے دنون مین بخوبی
نگرانی ہونی چاہئے - تاکہ وے کسیطرح کام مین غفلت نہ کرسکین اگر ضرورت ہو تو ایسے

عام صفائی

دنون مین صفائی کے لئے چند زاید ملازم بھی رکھ لینے چاہئے (۲) انبوہ کا جمع ہونا بھی ممنوع ہے اسواسطے میلہ وغیرہ وبائی موسمون مین نہین ہونے چاہئے کیونکہ ایک تو ہوا پہلے ہی بگڑی ہوئی ہوتی ہے انسانون کی طبیعتین کمزور اور بیماری کے مارے ڈرپوک ہوتی ہین دوسرا یہ کہ انبوہ کے بافراط ہونے اور اشیا خوردنی کی قلت اور گرانی کے باعث ان لوگون کو کہانیکے لئے خراب چیزین ملتی ہین اسواسطے میلے وغیرہ سے بیمار ے کے زیادہ بہڑکنے کا خطرہ ہوتا ہے (۳) لوگون کی جہالت کے باعث بول و براز کا ٹھیک انتظام نہین ہوسکتا لوگ موقعہ اور نظر بچاکر ادہر اُدہر رفع حاجت کرلیتے ہین بول براز اسی جگہہ بوسیدہ ہوکر باقی ہوا مین جا ملتا ہے ایسی موسم مین غریبون کے گھرون سرائے وغیرہ گنجان گلیون کیطرف خاص توجہ ہونی چاہئے تاکہ ان مین کسی قسم کا میلا جمع نہ ہونے پاوے۔

میلہ نکالنا ممنوع ہے

(۴) گھرون کے دریچے روشندان ہر وقت کھلے رکھنے چاہئے تاکہ ہوا کی آمدورفت بخوبی ہوسکے (۵) متعدی بیماری والے مریض یا ایسے اشخاص کو جن سے بیماری کا شہر پہیلنے کا احتمال ہو عام لوگون مین ملنا ملانا نہ چاہئے۔

آمدورفت ہوا ہوئین لگاہو

(۶) آبادی کی کسی جگہہ متعفن بوسیدہ چیزین اکٹھی نہ ہونی چاہئے۔ اگر کہین اس قسم کی چیزین موجود ہون تو ان کو فوراً اٹھواکر آبادی سے دور لیجانا چاہئے مگر کسی باعث انکا اٹھانا نہ ممکن ہو تو اس جگہہ دافع عفونت ادویات اور خشک مٹی ڈالنی چاہئے تاکہ اس سے بو نکلنے نہ پاوے۔

اوڑی وغیرہ اکٹھی نہو۔

(۷) خاص وعام پائخانہ جات گھرون کی موریون پیشاب گاہ چہبر اور تالاب وغیرہ کی صفائی کا بہت ہی خیال رکہنا چاہئے۔

گندھک جلانا

(۸) اگر ممکن ہو تو نالیون بدررون گھرون گلی کوچون مین دافعہ عفونت ادویات چھڑکنی چاہئے۔ موریون کے لئے سب سے عمدہ فی نائل کاربالک ایسڈ ہے۔ گھرون اور کوچون کے لئے گندہک کا فورگوگل دہوپ وغیرہ کا جلانا مناسب ہے ہر ایک گلی کوچہ مین ۲۰۔۲۰ گز کے فاصلہ پر گندہک جلانی چاہئے (۹) وبائی بیماریون کے دنون مین پینے کے پانی کیطرف خاص توجہ ہونی چاہئے۔ پانی کو ایسے کنوئین تالاب چشمہ سے نہ لیوین۔ جسکے نزدیک متعدی بیماریکا مریض ہو۔ یا جس جگہہ کے پانیکے خراب ہونیکا احتمال ہو۔ ایسے کنوئین اور تالابون کا پانی جنکے نزدیک بدررو ختم ہوتی ہو یا نزدیک سے گذرتی ہو یا جنکے پانی سے عفونت آتی ہو یا من وغیرہ کے خراب ہونے کے باعث بیرونی غلاظتین اسمین گرتی ہون ہرگز پینا نہ چاہئے۔ جہان تک ممکن ہو ایسی موسمون مین پانی ابالکر اور فلٹر کرکے پینا چاہئے۔ اگر فلٹر وغیرہ کا موقعہ نہو تو پانی کے بدلے ہمیشہ نرم خشک چاء کا استعمال کرین۔

پانی

(۱۰)۔ اگر بیماری کا بہت زور شور ہو تو تندرست انسانون کو چاہئے کہ وہ جگہہ چھوڑ کر شہر سے باہر چند روزہ رہائش کرلیوین۔

(۱۱)۔ اگر اس متعدی بیماری کے روکنے کا کوئی علاج ہو تو تندرست انسانون کو فوراً وہ علاج کرانا چاہئے مثلاً چیچک کا علاج ٹیکا لگانا۔

(۱۲)۔ ایسی موسمون مین غربا اور مسکین کنبون کی پرورش کا بہت خیال رکھنا چاہئے کیونکہ ہیضہ وغیرہ قسم کی وبائی بیماریان عموماً غربا سے شروع ہوتی ہین اور یہہ بات ظاہر ہے کہ جبوقت ان بیماریونکی زہر بھڑک اوٹھتی ہے تو امیر غریب کا بالکل خیال نہین رکھتی۔ اسواسطے امیرون کو مناسب ہے کہ خواہ خلق اللہ کے فائدہ کے خیال سے

غربا پرورش

خواہ اپنے ذاتی فائدہ کے لحاظ سے ایسی موسمون مین اپنی غریب لواحقین اور ہمسایون کی کھانے وغیرہ کی نگرانی کرین ۔

(۱۳) ایسے دنون مین حتی المقدور عمدہ کھانا اور نفیس کپڑا پہننا چاہیے اور صحت بدنی کا پورا خیال رکھنا چاہئے ۔

(۱۴) اگر کسی کے گھر ماتم پرسی یا بیمار پرسی کیواسطے جانا ہو تو خالی معدہ کبھی نہ جاوین ۔ ہمیشہ گھر سے نکلنے سے پہلے کچھ کھالینا چاہیے

(۱۵) جس بیمار مین اس قسم کی بیماری کی خفیف سی علامت بھی نمایان ہو اسکو فوراً کسی حکیم کے زیر علاج کرنا چاہئے ۔ وبیسیون مین بیماری کو چھپانے گھریلو علاج کرنے اور بیمار کو تنگ تاریک مکان مین رکھنے کی جو رسم ہے یہ سخت مضر صحت ہے ۔

(۱۶) متعدی بیماری مین مبتلا مریض کو حتی المقدور الگ رکھنا چاہئے ۔ اور جہان تک ممکن ہو اسکے پاس ضروری آدمیون سے زیادہ خدمتگار نہ جانے پاوین ۔

(۱۷) ہیضہ وغیرہ کے دنون مین کچی سبزیات پھل وغیرہ کدو ۔ کھیرے ۔ خربوزہ ہرگز نہ کھانا چاہئے ۔ جہان تک ممکن ہوسکے بازاری دودھ مٹھائی سے بھی پرہیز کھیں اگر بازاری دودھ کے بغیر گذارہ نہین چل سکتا ۔ تو اس دودھ کو پینے سے پہلے خوب گرم کر کے جوش دینا چاہئے ۔

(۱۸) حتی المقدور تندرست آدمی کو بیمار کے پاس نہین جانا چاہیے ۔ اگر رشتہ داری وغیرہ کے لحاظ سے نہین رہ سکتا تو مریض کے پاس جاکر اسکے کمرہ مین کسی قسم کی چیز کھانی پینی نہ چاہئے ۔ مریض کے کمرہ سے باہر اگر ناک منہ ہاتھون کو خوب صاف کرنا چاہیے

(۱۹) اگر ممکن ہو تو اوس گھر مین سے جسمین وبائی بیماری پھیلی ہو ۔ بیمار اور بیمار دار کے

سوا ے سب آدمیون کو کسی اور گھر مین چلے جانا چاہئیے - چونکہ اپنے وطن کی رسمون کے لحاظ سے یہہ بات قدرے مشکل اور قریباً ناممکن معلوم ہوتی ہے - اسواسطے مناسب ہی کہ بیمار کو ایک علیحدہ ہوادار کھلے کمرے مین رکھا جاوے اور بہت آدمیون کی فضول آمدورفت بند کیجاوے - اپنے ملک مین بیمار کے پاس فضول انسانونکا بیمار پرسی کی مراد سے اور تماشا بینی کی نیت سے اکٹھا ہوکر بیمار کے تنگ کمرے مین انبوہ کردینے کی جو رسم ہے اوسکو فوراً بند کرنا چاہئیے کیونکہ اول تو بیمار خود ہراسان ہوتا ہے - دوئم انبوہ کے اکٹھا ہونے سے اوسکی طبیعت اور بھی گھبراتی ہے - سوئم - تازہ ہوا کی آمدرفت انبوہ کے باعث بخوبی نہین ہوسکتی ہے - چہارم - ان بیمار پرسون کے ذریعہ متعدی بیماری کے پھیلنے کا بھی احتمال ہوتا ہے -

(۲۰) اگر ایک ہی گھر مین متعدی بیماری سے بہت بیمار ہون تو ہر ایک بیمار کو ایکدوسرے سے قدرے فاصلہ پر رکھنا چاہئیے تاکہ تازہ ہوا کے ذریعہ بیماری کا زہر کمزور ہوتا رہے کمرہ کشادہ ہونا چاہئیے اور اوس کمرہ مین تازہ ہوا کی آمدورفت بکثرت ہونی چاہئیے

(۲۱) بیمار کی خوراک پوشاک اور دیگر قسم کی صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئیے اور اسکے پاس کسی قسم کی میلی چیز اکٹھی نہ ہونے پاوے - بیمار کے میلے کپڑون کو لاپروائی سے اودہر اودہر نہین پھینکنا چاہئیے - بلکہ احتیاط کے ساتھ پہلے تو اوسیوقت فوراً گرم پانی سے دہو دین یا اگر چیتھڑے وغیرہ کم قیمت کے کپڑے ہون تو اونکو جلا دین - دہونے کے بعد انکے دہون کا پانی کوئین تالاب وغیرہ ایسی جگہہ مین جہان لوگون کی آمدورفت ہو اور جہان سے لوگ پانی پیتے ہون نہ پھینکنا چاہئیے اور نہ ایسی جگہہ پر ان کپڑون کو دہونا چاہئیے - کپڑون کو دہوکر اونپر کاربالک لوشن یا فنایل دوائی

چھڑکین اگر یہہ دستیاب نہو سکے تو اونکو گندہک کی دہونی دین - بارس کپور کے پانی سے دہوئین ـ

(۲۲) مریض کے کمرے کا فرش اگر پکا ہو اور سردی کا احتمال نہو تو اوسکو خوب رگڑکر دہووین - اگر فرش کچا ہے تو اوس جگہہ کو مٹی سے لیپنا چاہئے اگر سیلاب کا اندیشہ ہے تو اوسجگہہ کو اپلے جلانے چاہئے -

(۲۳) مریض کے بول و براز تھوک وغیرہ کو فوراً مریض سے بچاکر ایسی جگہہ رکھین یا دبا دینا کہ تندرست آدمیون کو اسکی عفونت نہ پہونچہ سکے اور جس برتن مین اسکا بول و براز لیا جاوے اوسمین خشک مٹی ہونی چاہئے - بول و براز کے برتن مین رفع حاجت کے بعد بھی خشک مٹی ڈالدین تاکہ اوسکی بو نکلکر تندرست آدمی کو مضر نہ پڑے - خدمتگار اور حکما کو جہان تک ممکن ہو بیٹھے کے بیمار کی ہوا تنفس سے پرہیز کرنا چاہے اور اوسکی غلاظتون کے ابخرون سے بھی پرہیز کرنا چاہئے اگر بول و براز یا بلغم زمین پر گر جاوے تو بجالت پکے فرش کے فرش کو خوب رگڑکر دہووین - اگر فرش کچا ہے تو اوتنی مٹی اوکھاڑکر اوسجگہہ نئی خشک مٹی ڈالدین -

(۲۴) حتی المقدور ایسے بیمار کی بیمار پرسی کے لئے نہ جانا چاہئے - اور اگر جانا ضروری ہو تو بیمار کے ہاتھ سے یا اوسکے کمرہ مین کوئی چیز کھانی نہ چاہئے -

(۲۵) خدمتگار یا رشتہ دار ضرورت سے زیادہ بیمار کے کمرے مین نہ رہین اور ہر ایک کو واجب ہے کہ بیمار کے کمرے سے باہر آکر ہاتھ منہہ بنی صاف کرکے اگر ممکن ہو تو کپڑے بھی بدل دیوے -

(۲۶) بیمار کے ہاتھ کی یا اوسکی چھوئی ہوئی چیز نہ کھانی چاہئے -

ہیضہ کے روکنے کی تدابیر

اون تدابیر کے علاوہ جو متعدی بیماریون کے روکنے کے بارے مین اوپر درج کی گئی ہین۔ ہیضہ کے لئے چند ایک علیحدہ تدابیر بھی درج کیجاتی ہین۔ معلوم رہے کہ ہیضہ کے دنون مین متذکرہ بالا تدابیر کے بھی پیرو رہنا چاہئے۔

(۱) ہیضہ کے بیمار کو تندرست آدمیون سے جہان تک ممکن ہو علیحدہ رکھنا چاہئے اور حتی المکان اوسکے ساتھ تندرست آدمیون کی آمد و رفت کم ہو۔ (۲) ہیضہ کے بیمار کے پاس ضرورت سے زیادہ خدمتگار نہ رہنے چاہئیں۔ (۳) مریض کو کھلی ہوا دار جگہ مین رکھنا چاہئے۔ (۴) اوسکی اولٹی یا دستون کو الگ گملون مین جو مٹی سے نصف پر ہو ڈالنا چاہئے۔ اسکی دست یا قے کرتے وقت بہت خیال رکھین کہ زمین پر نہ گرے اور اگر وہ اتفاقیہ گر جاوے۔ تو اوس فرش کے اوپر دا حصہ جیسے کہ پھیل گئے ہون یا دراز جگہہ چونا یا مٹی ڈالدین۔

(۵) رفع حاجت کے بعد گملے پر اور مٹی ڈالدین تاکہ بول و براز سے کسی قسم کی بو نہ نکلنے پاوے اس قسم کی کئی گملے تیار رکھین تاکہ وقت ضرورت پر اونکی تلاش نکرنی پڑے۔ گملے وغیرہ کی مٹی کو کوئین تالاب یا چشمہ وغیرہ کی پاس جس جگہہ سے لوگ پانی پیتے ہون یا گلی کوچہ یا عام گذرگاہ مین نہ ڈالنا چاہئے۔ (۶) تمام کپڑون کو جو بیمار کے بول و براز سے آلودہ ہو جاوین۔ سر دو کھولتے پانی مین اوبالنا اور دہونا چاہئے اور کسی صورت مین ان کپڑون کو تندرست آدمیون کے کپڑون کے ساتھ نہ ملانا چاہئے۔ کپڑون کے گندے پانی کو الغرض سے کوئین وغیرہ کے نزدیک نہ پھینکنا چاہئے۔ بلکہ مناسب ہے کہ آبادی سے دور زمین مین گہرا کھود کر پانی کو دبا دین۔

(۷) ہیضہ کے بیمارون کے مددگارون کو مناسب ہے کہ جتنی دفعہ بیمار کو مدد دینے مین ہاتھ لگاوین۔ اتنی بار اپنے ہاتہون کو دہوئین۔

(۸) بیمار کے کمرہ مین یا بیمار کی چھوئی کوئی چیز نہ کھاوین -

(۹) اول تو مناسب ہے کہ ہیضہ کے بیمار کو شہر سے باہر کھلے ہوا دار مکان مین لیجاوین - اگر یہہ بات ناممکن ہو تو شہر کے اندر جس مکان یا کمرہ مین ہیضہ کا بیمار رہا ہو اس مکان اور کمرہ کے دروازے کھلے رکھین اور اس مکان مین گندہک کافور - گوگل - ہرمل - جلاوین - بیمار کے کمرہ مین بیمار کی موجودگی کے وقت گندہک جلانا نہ چاہئے - کیونکہ گندہک کے ابخرے تنگی تنفس کرتے ہین - البتہ فی نایل - کاربالک ایسڈ اس کمرہ مین چھڑک سکتے ہین تاکہ ان ادویات کے بخارات اس کمرہ کی ہوا کو درست رکھین ؛

(۱۰) بیمار کے کمرہ مین ضروری چیزون کے سوا اور کوئی چیز نہ رکھنی چاہئے -

(۱۱) اگر مریض کمرہ مین ہیضہ سے مرجاوے - تو اس کمرہ کو از سر نو لیپنا یا سفیدی کرانا چاہئے سفیدی کے بعد اس کمرہ مین گندہک جلاکر کمرے کے دروازے اور کھڑکیان بند کردین تاکہ گندہک کے ابخرے اسکی دیوارون مین خوب اثر کرجاوین - حتی کہ کم سے کم چھہ سات گہنٹہ تک متواتر اس کمرہ کے اندر گندہک جلتی رہے جسوقت گندہک جلتی ہو اسوقت کسی آدمی کو کمرہ کے اندر نہ جانا چاہئے - کیونکہ گندہک کے دہوئین کے باعث تنگی تنفس ہوکر آدمی مرجا سکتا ہے اور اس کمرہ کے دروازون کو گندہک جلنے کے بعد چوبیس گہنٹہ تک بند رکھین - بعدہ کھولدین - اور کم سے کم ہفتہ تک اس مکان مین رہائش نکرنی چاہئے اور اس اثنا مین اسکے دروازے کہڑکیان کھلی رہین تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہے

(۱۲) متوفی کا بستر اور چارپائی اگر بیش قیمت نہین اور وارثون کو ناگوار نہین گذرتا تو جلاوین اور اگر انکی مرضی نہو تو چارپائی کی ہر ایک چیز اور ہر ایک کپڑے کو گندہک ہو گرم پانی یا رس کپور کے پانی مین ابالنا چاہئے . اور دہونے کے بعد خشک ہوتے وقت

پھر گندہک کا دہواں دیوین۔

(۱۳) جس جگہہ ہیضہ سے مرے ہوئے کی لاش پڑی ہو اسجگہہ کسی آدمی کو مٹھائی یا دیگر قسم کی غذا نہ کھانی چاہئے۔

(۱۴) ہیضہ کے متوفی کے جنازہ کے ساتھہ ضرورت سے زیادہ آدمی نہ جانے چاہے اور جو کوئی جاوے اوسکو لازم ہے کہ متوفی کو اسکے مذہبی رواج کے بموجب دبانے یا جلانے کے بعد غسل کرے اور اپنے سب کپڑے دہو ڈالے لیکن مناسب ہے کہ ہیضہ کے متوفی کے لواحق ایسے تالاب کوئین چشمہ پر نہ نہادین اور نہ کپڑے دہوین جس جگہہ کا پانی پینے مین آتا ہو۔ اگر نہانا ہو تو دوسرے آدمی کے ذریعہ اس جگہہ سے پانی لیکر تالاب وغیرہ کے کنارے سے دور نہاوین اور وہان ہی کپڑے دہوئین۔ تاکہ انکے زہر آلودہ کپڑون کے دہون کا پانی تالاب وغیرہ کے پانی کے ساتھہ نہ مل سکے۔

(۱۵) جن دنون مین ہیضہ کی بیماری پہیلی ہوئی ہو۔ تو کچے پہل یا سبزی نہ کھانی چاہئے سبزی کو اول مصفا پانی سے خوب دہو اور بعدہ خوب گلاؤ۔ اس قسم کی سبزی جس سے اسہال یا بدہضمی کا اندیشہ ہو نہ کہاوین۔ مثلاً کھیرا ککڑی۔ کدو وغیرہ۔

(۱۶) ہیضہ کے دنون مین مشکوک جگہہ کا پانی ہرگز نہ پینا چاہئے۔ اور پانی کو ہمیشہ خوب جوش دیکر اور فلٹر کرکے پینا چاہئے۔ نہر تالاب یا غلیظ کوؤن کا پانی کبھی نہ پینا چاہئے۔ بہتر ہوگا کہ پانی کی جگہہ کمزور خشاندہ چاء کا استعمال کرین۔ کیونکہ یہہ چیزین انسان کو ہر وقت ہر جگہہ دستیاب ہوسکتی ہین۔ اور اسکے بنانے مین بہی چندان تکلیف نہین ہوتی

(۱۷) ہیضہ کے بیمار کے تیمار دار کو مناسب ہے کہ تندرست آدمیون کے لئے کھانا نہ پکاوے اور نہ ہی تندرست آدمیون کے کہانے پینے والی چیزون کو ہاتھ لگاوے۔

اگر کسی باعث بہہ بات اسکے امکان سے باہر ہے تو اسکو چاہئے کہ ہاتھ خوب صاف کر کے اپنا کھانا پکا وے ہے۔

(۱۸) تندرست شہر یا گائون کے آدمیون کو مناسب ہے کہ جس جگہہ ہیضہ کی بیماری پھیلی ہوئی ہو اس شہر یا گائون سے حتی المقدور کم آمدرفت رکھین ٭

(۱۹) اگر بیمار گائون کے باشندے تندرست گائون مین آوین۔ تو آنے سے پہلے انکو انکے کپڑے وغیرہ دہونے چاہئے اور غسل کرنا چاہئے۔

(۲۰) ہیضہ کی بیماری کے دنون مین اگر خفیف سے اسہال کی بھی شکایت ہو تو اسکا فوراً تدارک کرین۔

(۲۱) وبا کے دنون مین ہر ایک انسان کو ڈائلوٹ سلفیورک ایسڈ یعنی گندہک کے کمزور تیزاب کے بیس بیس قطرہ فی خوراک دو تین دفعہ دن مین پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے یا تین تین گرین کونین دو تین دفعہ دن مین کھا دین۔

(۲۲) جس گائون یا شہر مین ہیضہ پھیلا ہو۔ اس گائون کے باشندون کو اپنے گھر کی صفائی مین خاص توجہ کرنی چاہئے تاکہ کسی جگہہ کوڑا وغیرہ اکٹھا نہو جاوے۔ اور اسکی عفونت کے باعث بیماری پہیلنے کا احتمال نرہے

(۲۳) اپنے اپنے گھرون مین اور شہرون مین ایسی وبائی بیماری کے وقت گندہک کا شورہ بہرل گوگل دہوپ وغیرہ خوشبودار چیزین جلانا چاہئے۔

(۲۴) ایسی بیماری کے دنون مین گائو کے گرد سبز لکڑی اور پتے وغیرہ جلاکر دہوان کرنا بھی اچھا ہے۔

(۲۵) اس بیماری کا زہر مریض کے براز مین ہوتا ہے اسلئے اسکے براز کو احتیاط سے

ساتھ وغیرہ کو بھی حتی الامکان [illegible] کوشش کریں - تاکہ اسکا کوئی ذرہ پھیلنے نہ پاوے -

(۴۴) کئی ڈاکٹر [illegible] یونانی اور ویدی حکیم بدہضمی کو ہی ہیضہ قرار دیتے ہیں - اور دہقانوں میں تو [illegible] ہیضہ - اور اس قسم کی بدہضمی میں جس سے زیادہ کھانے [illegible] ہوجاتے ہیں الٹی اور دست آتے ہیں کوئی تمیز نہیں - اسلئے ہیضہ کی تشخیص [illegible] کیجاتی ہے - پنجاب میں ہیضہ موسم گرما خاصکر موسم برسات [illegible] ہوتا ہے - گو اگرچہ بیماری بدہضمی اور ثقیل چیزوں کے کھانے کے باعث ہوتی [illegible] جب [illegible] بگولے کیطرح پھیل جاتی ہے تو اسکا زہر پانی کے ذریعہ بھی تندرست انسان [illegible] میں سرایت کرتا ہے ہیضہ کے بیمار کو ہمیشہ دست پہلے آنے [illegible] اور بعد میں الٹی آتی ہے - اسکے دستوں کی رنگت پیچ کیطرح پتلی اور سفید ہوتی ہے - اور یہی حال الٹی کا ہوتا ہے - چونکہ شروع بیماری میں دستوں کے ساتھ انتڑیوں کا فضلہ خارج ہوتا ہے - اسلئے پہلے دستوں کی رنگت پیچ جیسی نہیں ہوتی - بیمار کا بدن سرد ہوتا [illegible] الٹی [illegible] دست [illegible] آنے سے مریض بہت کمزور ہوجاتا ہے - نبض مفقود ہوجاتی ہے - آنکھیں [illegible] بیٹھ جاتی ہیں - چہرہ پر سیاہی عائد ہوتی ہے بدن پر کڑل یعنی تشنج ہوتا ہے [illegible] پیشاب بند ہوجاتا ہے -

(۴۷) علاج ہیضہ - یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ حکیم بھی اسکے علاج سے آجتک قاصر ہیں - اسلئے مناسب ہے کہ جہانتک ممکن ہو مریض کو کسی کامل حکیم کے زیر علاج رکھیں اگر حکیم کسی موقعہ پر [illegible] نہ ہوسکے تو شروع میں مریض کے اسہال روکنے کی کوشش کریں - اس غرض سے [illegible] افیون - کمرکس - کتھ - سرکہ - نرم تیزاب گندھک اور کونین دیویں - اگر قے کی شکایت ہو تو بائین زیر پسلیوں پر رائی کا لیپ

یا تارا مید ریکا لیپ لگاویں یا مٹی کو تیل میں ۲×۲ - انچ کپڑا تر کر کے معدہ کے مقام پر رکھیں - پیاس کی شدت ہو تو برف کھانے کو دیویں اگر کانون ہے تو ذیل کے نسخہ کا استعمال کریں۔

مغز کنول ڈوڈہ ۳ ماشہ - کتھ ۲ ماشہ - طباشیر ۳ ماشہ - الاچی خورد ۳ ماشہ - مصری ۱ تولہ ان سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنا دیں اور اسمیں سے ۳ ماشہ کے قریب گھنٹہ گھنٹہ بعد دست اور قے بند کرنے کے لئے دیویں - پیاس کے نبار کرنے کے لئے نرشی اور سرکہ بھی عمدہ ہے اگر مریض کا بدن سرد ہو جاوے تو مرکبات افیون ہرگز نہ دیویں بلکہ اسٹیمولنٹ اودیات کا استعمال کریں مثلاً کستوری - لونگ - زعفران اور مریض کے بدن کو خوب ملیں اور گرم رکھیں - اگر تشنج ہوتا ہو تو سفوف رائی - سرسون - سونٹھ کی مالش کریں - اگر پیشاب بند ہو جاوے تو گرم پوست یا کیسو کے پھول کی ٹکور کریں یا گلاس لگی وغیرہ لگا دیں - اگر مریض پیٹ میں جلن کی شکایت کرے تو سرد پانی میں کپڑا تر کر کے اوسکے پیٹ پر رکھیں سردی کے بعد جس وقت بدن گرم ہونے لگے اور دست اور قے بند ہو گئے ہوں تو قبض کشا اودیات نہ دیویں اگر پیاس لگے تو مفرات دیویں اور پینے کے پانی میں قدرے کھانیکا نمک اور لوٹا سجی ملا دیویں تاکہ پانی کھاری ہو جاوے - اگر بھوک ہو تو کھانے کے لئے نہایت سرعت ہضم غذا دینی چاہئے مثلاً مونگ کی دال کا پانی نخود کی دال کا پانی - نہایت پتلا آب لحم دودہ اور برف ۔

ملیریا اس فیور یعنی موسمی بخار

ہیضہ اور چیچک کے علاوہ ہندوستان کے بہت سے لوگون کی جانین خاصکر پنجاب کے
مختلف دیہات مین موسمی بخارون کے باعث موسم برسات مین اور اسکے بعد تلف ہوتی ہین
کئی ایک قصبون کے باشندگان موسم برسات کے بعد ایسے دُبلے اور نحیف البدن ہو جاتے
ہین کہ بخار سے شفا پانیکے بعد بھی کئی مہینون تک کام کرنے کے لائق نہین ہوتے۔ انکی
آنکھین سفید رنگت ہوسلی۔ تلی کے مارے پیٹ بڑھا ہوا خون کا بدن مین نام نشان بھی نہین
رہتا۔ اس قسم کے بخارون کا باعث ملیریا نامی زہر ہے جو نباتات کے بوسیدہ
ہونے اور تعفن پکڑنے سے پیدا ہوتا ہے ۔ اور ہوا اور پانی کے ذریعہ آلات تنفس
اور اعضاے انہضام طعام کے راستہ تندرست انسان کے بدن مین جاکر اس قسم کے
بخار کا باعث ہوتا ہے ۔ اس زہر کے پیدا ہونے کے لئے مرطوب زمین اور کم سے کم
۶۷ درجہ فیرن ہایٹ گرمی کی ضرورت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما کی برسات کے
بعد گو زمین بھی مرطوب ہوتی ہے اور زمین کی بناوٹ مین بھی کچھ فرق نہین آتا۔ لیکن حرارت
کے کم ہونے کے باعث یہ زہر پیدا نہین ہوسکتا۔ اور اس زہر کے پیدا نہ ہونیکے باعث
اس قسم کے بخارات سرما کی برسات کے بعد نہین پھیلتے ۔ اس قسم کا زہر جائے پیدایش
سے ۷۰۰ انیٹ تک اثر کرتا ہے۔ اور اگر ہوا بہت زور سے چلتی ہو تو ایک یا دو
میل تک بھی اثر کرسکتا ہے خشک زمینون اور پتھریلی زمینون مین جہانکہ نہ پانی اکٹھا
ہوسکتا ہے اور نہ نباتات بوسیدہ ہوسکتی ہین یہ زہر پیدا نہین ہوتا ۔ مفصلہ ذیل
مقامات پر اس قسم کا زہر بہت پیدا ہوتا ہے اور زہر کے پیدا ہونے کے بعد اس قسم کے

بخارات بھی بکثرت ہوتے ہین -

(۱) دلدل - خاصکر جنمین بوسیدہ نباتات زیادہ ہون (۲) پہاڑیون کے پیندے ندی نالے نہرون کے پیٹ اور دریا کے کنارے (۳) ریگستان خاصکر اس قسم کے جہان ریت کے

[illegible] پیدا ہونے کے مقامات

چند انچہ نیچے چکنی مٹی یا پتھریلی زمین ہو - ظاہر الو وہ ریتلی زمین خشک معلوم ہوتی ہے لیکن اس چکنی مٹی یا پتھریلی زمین کے اوپر پانی اکھٹا ہونے کے باعث اور سورج کی گرمی سے ریت کے تپنے کے باعث نباتات کو بوسیدہ ہونیکا موقعہ ملتا ہے - اور انکے بوسیدہ ہونیسے اس قسم کی زہر بکثرت پیدا ہوتی ہے (۴) نئی مزروعہ زمین جس جگہہ سے جنگل کی جہاڑیان وغیرہ کاٹ کر زراعت کی گئی ہو (۵) ایسے کھیت جس جگہہ کھیتی کے ناڑ وغیرہ پڑے رہین - اور اسپر بارش پڑکر دہوپ لگنے سے عفونت پیدا ہوتی وجہ ہے کہ چاولون کے موسم کے بعد چاولون کے خرمن (اسپا) پر بارش پڑنے سے اس قسم کے بخار پہیلتے ہین - اور زہر کے بہت تیز ہونے کے باعث اکثر گرد ونواح کے لوگون کو بخار کی بیماری مہلک پڑتی ہے :-

احتیاط

معلوم رہے کہ (۱) اس قسم کا زہر پینے کے پانی مین بخوبی حل ہوسکتا ہے - اور پانی کے ذریعہ دور دراز ملکون مین جاسکتا ہے - اور تجربہ سے یہہ ثابت ہو چکا ہے کہ پانی مین اس قسم کا حل شدہ زہر تنفس کی ہوا کی نسبت زیادہ موثر اور مہلک ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ موسم برسات کے بعد اس قسم کی زہر کے پانی مین ملنے سے بیماری بہت زور شور سے پہیلتی ہے اسواسطے اس موسم مین پانی (خاصکر اس شہر یا گانون مین جہان یہہ بیماری پہیلی ہوئی ہو - ابالکر یا فلٹر کر کے پینا چاہئے - کیونکہ ابالنے سے اس زہر کا اثر زایل ہوجاتا ہے ::

(۲) گنجان درختون کے جھنڈ کو اور وسیع بسطح پانی کو اس قسم کا زہر طے نہین کر سکتا بلکہ ایسے موقعون پر رک جاتا ہے ۔ اسیواسطے شہر یا گانون کی حفاظت کے لئے دریا جھیل اور گانون کے درمیان درختون کا لگانا لکھا ہے (۳) صبح اور شام کو سردی کے باعث اس قسم کا زہر کثیف اور زود اثر ہوتا ہے ۔ اسواسطے موسم برسات مین طلوع آفتاب سے پہلے یا بعد باغون کھیتون خرمن یا سبزی کے ڈھیرون کے پاس سے گذرنا بھی مناسب نہین (۴) جب اس قسم کے بخارات زور شور سے کسی جگہہ پھیلے ہوئے ہون تو خوب دن چڑہے کھانا کھاکر کاروبار کے لئے جانا چاہئے چونکہ ہوا کی نسبت یہہ زہر بھاری ہوتا ہے اور اسی باعث سطح زمین کے برابر ہی مسافت کرتا ہے اسواسطے ایسی موسمون مین سطح زمین کے نزدیک سونا مناسب نہین ہمیشہ دوسری یا تیسری منزل پر سونا چاہئے (۵) شہرون مین اس قسم کا زہر گنجان آبادی یا چار دیواری کے باعث آپ سوچین گے کہ باہر سے نہین آسکتا لیکن شہرون کے اندر بھی زمین سیلاب دار ہونے سے اور بوسیدہ نباتات اور دیگر قسم کی بوسیدہ چیزون کے ڈھیر کے ڈھیر پائے جاتے ہین ۔ اس باعث شہر مین بھی اس قسم کا زہر پیدا ہوتا ہے ۔ اور خواہ ہوا کے ذریعہ خواہ پانی کے ذریعہ لوگون کو مضر صحت پڑتا ہے ۔ اسواسطے پہلے بیان ہو چکا ہے ۔ شہرون مین کسی قسم کی غلاظت یا متعفن چیز کا رہنا مناسب نہین اور گانو یا شہر کی سطح زمین کو حتی المقدور خشک رکھنے کی غرض سے میلے کچیلے پانی کے گذر کے لئے نالیان (جیسے پہلے بیان ہو چکا ہے) بنائی جائین (۶) اس موسم مین دافع مے ریا ادویات کا استعمال کرنا ضروری ہے اگر انسان بیمار ہے تو اسکو استعمال کرنی پڑینگی لیکن اگر یہ بخار وبائی طور پر پھیلا ہوا ہے تو تندرست آدمیون کو بھی بخار سے بچنے کی خاطر گاہو گاہو ان ادویات کا استعمال کرنا چاہئے

چند ایک ادویات کے نام لکھے جاتے ہین :-
کونین - سنکونہ فیبری فیوج - گلو - چرائتہ کوز - پت پاپڑا - پھٹکری - سوہاگہ - کرنجوا -
اطیس - کڑوا شربت - (۷) اس قسم کے بخارون کی موسم مین بدن کو بیرونی گرمی سردی
سے بچانا ضروری ہے حتی المقدور عمدہ غذا کہانی چاہئے عمدہ کپڑا پہننا چاہئے عمدہ کپڑے سے ہماری الکتائی
ململ یا خاصہ کی مراد نہین - ایسے کپڑے پہننے کے نقصان پہلے بیان ہو چکے ہین - اگر توفیق
ہے تو فلالین کا کپڑا پہنین نہین تو گاڑہا کہدر بنتی جسم کے نزدیک رکھین - تاکہ
پسینہ آتا رہے اور جلد کے مسام کھلے رہین - ان موٹے کپڑون کے اوپر جیسا کپڑا چاہو
پہنو - کچھہ ہرج نہین ہے (۸) سب سے عمدہ خیرات مسکینون کو ایسی موسم مین عمدہ غذا
اور کپڑا دینا ہے (۹) رات کو اوس مین ننگے بدن ہرگز نہ سونا چاہئے - کیونکہ اس سے
بھی بخار کے ہونیکا اندیشہ ہوتا ہے آپنے کئی دفعہ کہا ہوگا یا کہتے سنا ہوگا کہ رات مین
باہر سویا تھا صبح اوٹھتے ہی بدن ٹوٹنے لگا اور سہ پہری کو بخار ہوگیا اسکی وجہہ یہہ ہے
کہ رات کی سردی سے جلد کے مسامات بند ہونے کے باعث خون کی کثافتین خارج نہین
ہوسکتین (۱۰) بعض اوقات مریض کا بدن گرم نہین ہوتا اور نہ ظاہرا طور پر اسکو بخار ہوتا ہے
لیکن بیمار اعضا کی شکنی شدت پیاس اور کمی بہوک کی شکایت کرتا ہے موسمی بخار کے
دنون مین اس شکایت کو سرسری نظر سے نہ چھوڑ دینا چاہئے - کیونکہ یہہ علامات بہی
صرف اس بیماری کے زہر کے اثر سے ہوتی ہین - اسواسطے کونین وغیرہ کے ذریعہ انکا
جلد تدارک کرنا چاہئے (۱۱) بعض اوقات بیمار کو بخار بھی نہین ہوتا اعضا کے شکنی کی بھی
شکایت نہین کرتا لیکن نحیف البدن ہوتا جاتا ہے اس حال مین ضرور کسی حکیم کا مشورہ لینا
چاہئے (۱۲) موسم گرما مین دفعیہ بخار کے لئے سرد ادویات - نیمبو - سکنجبین - چار مغز

کاہو۔کاسنی۔خرفہ۔جو کہار۔قلمی شورہ۔بنفشہ وغیرہ پینا چاہئے۔

چیچک

(۱) یہہ ایک ایسی بیماری ہے۔کہ اس سے ہزارون بچونکی جانین تلف ہوتی ہین۔لیکن ہمکو ڈاکٹر۔ڈبلیو۔جنیر کا مشکور ہونا چاہئے۔جو اس موذی مرض کا دیکسی نیشن یعنی انگریزی ٹیکے کے ذریعہ ملکہو کہا بچون کی جانین بچانیکا باعث ہوا۔یہ بات قریباً کل آدمیون اور عمر رسیدہ عورتون تک روشن ہے۔کہ چیچک کی بیماری نہایت ہی متعدی ہوتی ہے۔یہان تک کہ اسکا زہر ہوا کے ذریعہ چالیس چالیس گز تک تندرست بچہ پر اثر کر سکتا ہی کپڑون کا اور دیگر اسباب کا تو کیا ہی ذکر ہے۔جنکے ذریعہ یہہ زہر کئی سالون کے بعد تندرست بچون پر اثر کر سکتا ہے۔یہی باعث ہی۔کہ ہندوؤن مین اس بیماری مین مبتلا بچہ کو نہایت احتیاط کے ساتھ تندرست بچہ سے بالکل علیحدہ رکھتے ہین۔کسی غیر آدمی کو بہی بیمار بچہ کے پاس نہین آنے دیتے۔اسلئے مناسب ہے کہ ہر ایک شخص اپنے بچہ کو دیگر نیز ہی ٹیکا لگوا دے تاکہ اوسکا بچہ چیچک کی بیماری مین مبتلا ہی نہو انگریزی اور دیسی ٹیکے مین جو فرق ہے۔وہ بعد مین لکہا جاویگا۔انگلستان مین ستارہوین صدی کے آخیر تیس سال مین اس مرض سے ۲۲-۲۶ ہزار بچے ہر سال مرا کرتے تھے گویا کہ باعتبار آبادی ایک لاکھ کے پیچھے ۳ ہزار بچے صرف چیچک سے ضایع ہوتی تہین اور اٹھارہوین صدی کے شروع مین جہان ٹیکا نہین ہوتا تھا وہان ۳۵ نفر فیصدی ضایع ہوتے تہے اور صرف بچے جنکی عمر پانچ سال سے کم تہی ۵۰ فی صدی مرتے رہے۔اب انگلینڈ کا حال یہہ ہے کہ جب سے اوسجگہہ ٹیکہ لگوانے کا قانون جاری ہو گیا ہے اور لوگون کو حکما ٹیکا

لگوانا پڑتا ہے مرض چیچک کا نام ہی نہین رہا پنجاب کا حال سنئے اسمین کئی ضلع ایسے ہین
کہ وہان کے باشندے اکثر اپنے بچون کو ٹیکا لگوانے کی طرف مایل نہین مثلاً جالندہر اور بعضی
ضلعون مین صرف تعصب کے باعث لوگ ابتک ٹیکہ کے مخالف ہین اور ٹیکہ نہین
لگواتے مثلاً گرگانون جالندہر کے ضلع مین سنہ ۱۸۸۱ء تک ۱۲ سال کے عرصہ مین ½ ۷
لاکھ کی آبادی مین سے ۹۶۶۹ اموات چیچک کی بیماری سے ہوئین اور گرگانون
کے ضلع مین اوس ۱۲ سال کے عرصہ مین ۷ لاکھ کی آبادی مین سے ۲۶۴۹۶ اموات
چیچک سے ہوئین یعنی جالندہر سے قریباً سہ چند زیادہ یعنے گرگانون کے ضلع مین چیچک
سے مرے سنہ ۱۸۸۰ء کی وبائی چیچک مین جالندہر کے ضلع مین صرف ۱۱۵۷ اموات
ہوئین لیکن اوسی سال گرگانون مین ۷۰۸۱ اموات ہوئین یعنے گرگانون مین جالندہر
کی نسبت ۶ گنا بچے چیچک کے باعث مرے - اس سے زیادہ ہماری ثبوت ٹیکہ نبین
کے مفید ہونے کے بارہ مین اور کیا چاہئے -

فوایدِ ٹیکا - اسباب کے لکھنے کی تو کچھہ ضرورت ہی نہین . کہ زمانہ سابق مین نہرارہا
بچے انکی جانین تلف ہوتی تہین سینکڑون اندہے ہو جاتے تھے نہی لولے لنگڑے ہوجاتے
تھے - اور چہرہ کی بدصورتی کا تو کوئی اندازہ ہی نہین ہے کیونکہ عموماً سب چیچک کے
دانون کے باعث بدصورت ہو جاتے تھے جنکے نمونہ ابتک دیکھنے مین آتے ہین -
اگر ہنگام بیری ٹیکا ٹھیک طور پر تین یا چار دفعہ عمر بہر مین لگایا جاوے اور اسکا اثر پورا ہو رہا ہو
تو بہت اغلب ہے کہ وہ انسان جسپر اسطرح سے ٹیکا لگایا گیا ہے چیچک کی بیماری سے بالکل
بچا رہے اگر تقدیر اگر صدہا مین سے ایکدو بچون کو چیچک نکل بہی آوے تو چند دانے ہی نکلینگے
جنکے باعث شاذ و نادر ہی انکو تکلیف ہوگی اور نہ انکی شکل بصورت اور نہ کسی عضو ون مین کچہ...

فرق پڑیگا - اکثر والدین کا مقولہ ہے کہ ڈاکٹر ٹیکا لگاتے وقت بچہ کو نشتر چبھوتے ہیں
جس سے بچہ کو درد ہوتا ہے - اور درد ہونے کے باعث وہ روتا ہے - جسکا رونا
والدین کو گوارا نہیں ہوتا - ہماری رائے مین یہ خیال انکا تجربہ پر منحصر نہیں - ٹیکا لگاتے
وقت اگر بچہ سوتا ہو - یا دودھ پیتا ہو تو اسکو اتنا درد ہی نہیں ہوتا - کہ اسکی نیند کھل جاوے
یا درد کے مارے دودھ پینا چھوڑ دے رہنے کی بار آزمایا ہے - کہ اگر اتفاقاً کوئی
بچہ غیر آدمی کی شکل دیکھکر یون ہی وحشت کے مارے رو پڑا تو باقی کے کل موجود
بچے اسکے رونیکی آواز سنکر و دیکھا دیکھی خواہ انکو ٹیکا لگ چکا ہو یا لگانا ہو - رو پڑتے
ہین - اکثر دیکھا گیا ہے - کہ بزدل خدمتگار یا والدین بچہ کی بازو پر آشوب خون یا
قطرہ خون دیکھکر رو پڑتے ہین - اور انکی پژمردہ شکل دیکھکر بچہ بھی رو پڑتا ہے -
ورنہ ٹیکا لگانے مین اتنا درد نہین ہوتا کہ بچہ کو تکلیف معلوم ہو فرض کیا کہ بچہ کو خفیف
سا درد معلوم ہوا یا ٹیکا لگانے کے بعد جیسا کہ اکثر ہو جاتا ہے - بچہ کو خفیف سا
بخار ہو گیا - اور اسکے بازو پر تین یا چھہ دانے نکل آئے - تو یہ تکلیف اُس تکلیف
کی نسبت جو چیچک کے نمودار ہونے پر بچہ اور اسکے لواحقون پڑوسیون اور دیگر
اقارب کو ہوتی ہے - کچھہ بھی نہین ہے -

احتیاط جو ٹیکا لگواتے وقت لوگون یا والدین کو کرنی چاہیے

والدین کیلیے احتیاط بوقت ٹیکا -

(۱) عموماً ٹیکا بازو کی باہر کیطرف لگوایا جاتا ہے - اگر بدصورتی کے خیال سے ٹیکا جانگ
وغیرہ کے باہر کیطرف لگوایا جاوے - تو بھی کچھہ ہرج نہین - لیکن یاد رہے کہ بازو
کی نسبت دیگر مقامات پر بدصورتی اور گرگا کا زیادہ اندیشہ ہے - (۲) ٹیکا لگواتے
وقت بچہ کی صحت عمدہ ہونی چاہیے - وہ بخار اسہال بچپش یا دیگر بیماری مین

صحت پر

پھیلا نہ ہو۔ (۳) بچہ کی عمر ٹیکا لگوانے کے وقت تین ماہ سے کم نہ ہونی چاہئے۔ لیکن
اگر چیچک وبائی طور پر پھیل رہی ہے۔ تو ایک ہفتہ کے بچہ کو بھی ٹیکا لگوا سکتے ہین
یا اگر بچہ پیٹ مین ہی ہے۔ اور اسکی مان کو چیچک نہین نکلی تو مناسب ہے کہ بیماری کے
روکنے کے لئے اسکی مان کو ٹیکا لگوایا جاوے۔ (۴) ٹیکا لگواتے وقت بچہ کے بازو
کو کرتہ کی آستین سے باہر نکالنا چاہئے۔ اگر آستین کھلی ہو۔ تو دونو طرف کی آستینون
کو کندہون کے پیچھے طرف دھاگہ سے باندہ دین تاکہ آستین عمل ٹیکا مین حارج نہ ہو۔
اور رگڑ کے باعث دانون پر سے مواد نہ پونچھہ دیوے۔ اکثر لوگون کو اس امر کا
شاکی پایا گیا ہے۔ کہ انکے کئی بچون کو ٹیکا لگانیکے بعد ہی چیچک نکل آئی۔ افسوس
کی بات ہے کہ وہ لوگ اپنی غلطی سے آگاہ نہین ہین۔ اگر آگاہ ہین تو اسکو ظاہر کرنا
نہین چاہئے وہ غلطی یہ ہے۔ جیسا کہ ہمنے خود اپنی آنکھون سے کئی مرتبہ دیکھا
ہے۔ کہ اکثر جاہل یا ٹیکا کے مخالف لوگ ٹیکا لگنے کے بعد ہی بچہ کی وہ جگہہ جہان
ٹیکا لگایا گیا ہے زور سے دباکر پونچھہ دیتے ہین۔ یا اس جگہہ کو چوس لیتے ہین۔
اسطرح کرنے پر خون کے ساتھ لاگ جلد کے نیچے سے نکل جاتی ہے۔ جب جلد کے
نیچے سے لاگ ہی نکل گئی۔ تو ٹیکا کا فائدہ کیا ہوگا۔ لاگ کے نکل جانیسے جو دانے
بعد ٹیکا کے لاگ والی جگہہ پر ابہر آیا کرتے ہین۔ نمودار نہ ہون گے۔ اسلیئے مناسب
ہے کہ ٹیکا لگنے کے بعد بچہ کے بازو کو کبھی نہ پونچھین اور اس امر کی بہت احتیاط
رکھین۔ کہ خود بخود آستین کے ذریعہ بھی وہ جگہہ نہ پونچھی جاوے۔ ٹیکا لگنے کے
بعد بچہ کے بازو کو پکڑ کر دو تین منٹ کے لئے اس وضع پر رکھین۔ کہ وہ خفیف سا
قطرہ خون کا جو نشتر کے لگنے سے پیدا ہوا ہے۔ اس جگہہ خشک ہو جاوے۔ اور

عسہ

بازو کو ننگا کرو

ٹیکا کے بعد بازو کو نہ پونچھو

اس اتنا گیتی اوس جگہہ کبھی نہ بیٹھنے پاوے۔

ہیومین ویکسی نیشن

انگریزی ٹیکے مین چیچک کے روکنے کیواسطے دو قسم کی لاگ مستعمل ہوتی ہے اگر لاگ گھوڑے
بھینس وغیرہ جانورون کے تہنون پر جو دانے نکلتے ہین۔ انسے لیکر انسان کو لگائی جاوے۔
تو اسکو اے نی مَل ویکسی نیشن کہتے ہین۔ جسکا رواج انگریزی حکمت مین صرف
اٹھارہ یا بیس سال سے ہے۔ اگر گھوڑے وغیرہ سے لاگ ایک بچہ کو لگائی ہو۔ اور
اس بچہ کے دانون سے لاگ لیکر دوسرے بچون کو لگاوین تو موخر الذکر دستکاری کو۔
ہیومین ویکسی نیشن کہتے ہین اگر ایک بچہ کو دوسرے بچہ سے لاگ لگانی ہے۔ تو
مناسب ہے کہ لاگ دینے والا بچہ اور وہ بچہ جسکو اس لاگ سے ٹیکا لگایا جاتا ہے۔ ایکہی
جگہہ موجود ہون۔ تاکہ اسیوقت ایک بچہ کے دانہ سے نشتر پر لاگ لیکر دوسرے
بچہ کو ٹیکا لگایا جاوے۔ اس طریق کو آرم ٹو آرم ہیومین ویکسی نیشن
یعنے ٹیکا بازو بیازو کہتے ہین۔ اگر ٹیکا بازو بیازو کرنا یا کروانا ہے تو لاگ دینے
والے بچہ مین مفصلہ ذیل خاصیتین ہونی چاہئے۔ (۱) بچہ کو موٹا تازہ اور
حالت صحت مین ہونا چاہئے (۲) اسکی عمر دو ماہ سے کم نہو (۳) لاگ دینے والے
بچہ کے والدین کو خنازیر۔ گہٹیا۔ سل وغیرہ کی بیماری نہو۔ کیونکہ لاگ کے ذریعہ یہہ
بیماریان تندرست بچہ کو ہوسکتی ہین۔ (۴) لاگ دینے والے بچہ کے والدین کمزور
دُبلے نہ ہونے چاہئے۔ (۵) لاگ دینے والے بچہ پر آتشک کی کوئی علامت یا اسکے

لاگ دینے والے بچہ کی خاصیتین

صحت

عمر

لاغر نہو

اسکے والدین کی صحت عمدہ ہونی چاہئے

والدین پر آتشک کی کوئی علامت یا تواریخ نہونی چاہئیے۔ (۶) جس بچہ کے بازو سے
لاگ لیکر ٹیکا لگایا جاتا ہے۔ اسکو آتشک والے بچہ یا ایسے بچہ کے بازو سے کہ جنکے والدین
مین آتشک کا اشتباہ ہو۔ ٹیکا نہ لگایا گیا ہو۔ (۷) لاگ دینے والا بچہ اسہال پیچش
سنجار۔ جلدی امراض یا امراض چشمان یا کسی دیگر متعدی بیماری مین مبتلا ہو۔

بچہ کو متعدی امراض نہون۔

(۸) لاگ لیتے وقت بچہ کے دانہ سے خون مطلقاً نہ نکلنا چاہئیے۔ ورنہ لاگ خون
آمیز ہو جاویگی۔

لاگ خون آمیز نہو

ٹیکا لگانیکا طریق اور احتیاط۔

ٹیکا لگانیکا طریق احتیاط

اگر مویشی کی لاگ سے ٹیکا لگانا ہے۔
تو اول مویشی کو نرم جگہہ پر جہان گھاس یا پرالی بچھی ہو۔ ڈالکر احتیاط کے ساتھہ لاگ
والی جگہہ کو نرم کپڑے اور پانی سے دہو ڈالین اور بعد ملاحظہ جو دانہ اسجگہہ خوب شفاف
ہو۔ اسکے پہلو کو نشتر سے چند جگہہ چہیدین۔ نشتر لگاتے وقت اس امر کا لحاظ رہے کہ
خون نہ نکل آوے۔ جس جگہہ نشتر لگائی ہے۔ اسجگہہ کو پہلو کے برابر دبانے سے
لمف کی بوندین اکٹھی ہو جاوینگی۔ اگر ٹیکا لگوانے والا بچہ موجود ہے۔ تو نشتر کی نوک
پر وہی لمف (لاگ) اکٹھی کرکے بچہ کے بازو پر حسب ہدایت ٹیکا لگادین۔ اگر ایک بچہ
کی لاگ دوسرے کو لگانی ہے۔ تو حسب ہدایت سابقہ لاگ دینے والے بچہ کو بعد غور لینے
کرکے دانہ کو پہلو کے برابر نشتر سے دو تین جگہون پر چہیڑدین۔ نشتر گہری نہ جاوے
ورنہ لاگ دینے والے بچہ کے دانہ مین سے خون نکل آویگا۔ اور لاگ خراب ہو جاویگی
بچہ کے دانہ کو چہیڑنے کے بعد مویشیون کے دانون کیطرح دبانا نہ چاہیے۔ کیونکہ بچہ کے
دانے کے چہیڑنے کے بعد بچونکی لاگ شبنم کی طرح چہیڑی ہوئی جگہہ پر اکٹھی ہو جاتی ہے
ان شبنم کی بوندون کی سی لاگ کو آہستہ سے سوئی یا نشتر پر لیکر دوسرے بچہ پر لگاتے ہین۔

فرض کیا کہ لاگ وغیرہ کا بندوبست کر لیا ہے۔ تو مناسب ہے۔ اگر ممکن ہو سکے
جس بچہ کو ٹیکا لگانا ہے اسکے بازو کو بورک صابن یا گرم و نوشن یا خالی پانی
کے ساتھ ہی دہو لیوین تاکہ بازو پر سے ہر ایک قسم کی میل غلاظت وغیرہ اتر جاوے
(۳) اپنے اوزاروں کو خوب صاف ستھرا رکھین (۴) ٹیکا لگاتے وقت کسی برتن مین
صاف ستھرا پانی موجود ہونا چاہئے (۵) ایک بچہ کو ٹیکا لگا کر دوسرے بچہ کو ٹیکا لگانے
سے پہلے نشتر کو دہو کر صاف کر لینا چاہئے (۶) دانہ جس سے لاگ لینی ہے ساتوین
دن کا ہونا چاہئے - اور اگر بہت ضرورت ہے - تو چھٹے دن کے دانہ سے لاگ لے
سکتے ہین - لیکن اس سے کم میعاد کے دانہ کو ہرگز لاگ کے واسطے چھیڑنا نہ چاہئے
لاگ لینے کا سب سے عمدہ وقت ساتوین دن کی شام یا آٹھوین دن کی صبح ہے (۷) دانہ
چھیڑتے وقت اُس بازو کو جس سے دانہ چھیڑنا ہے بائین ہاتھ کے ساتھ ایسے طریق
سے پکڑین - کہ ہاتھ بازو کے نیچے انگلیان ایک طرف اور انگوٹھا دوسری طرف ہو
پر رکھین - کہ دانون والی جگہ قدرے تن جاوے - دانے کو چھیڑنے کے بعد بازو
کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دین - (۸) لاگ کو شفاف اور بے رنگ ہونا چاہئے خبردار
اس مین پیپ یا خون کی آمیزش نہو - (۹) ایک دانہ سے زیادہ سے زیادہ تین بچون
کو اور ایک بچہ سے جسپر چھہ دانے تیار ہون - بارہ سے سولہ بچون کو ٹیکا لگا سکتے
ہین - لاگ دینے والے بچہ کے تین دانون کو ہرگز نہ چھیڑنا چاہئے - اسکے برخلاف
کرنے سے لاگ دینے والے بچہ پر لاگ کا اثر جاتا رہیگا - اور لاگ کمزور ہونیکے باعث
ٹیکے کا فایدہ بھی عمدہ نہ نکلے گا - (۱۰) اگر لاگ دوسرے شیشے کی نلکی مین آئی ہے اور اس سے
ٹیکا لگانا ہے - تو اپنے نشتر کو صاف کر کے لاگ والی نلکی کے دونو سرون کو توڑ دین

بازو کو ٹیکا لگانے سے پہلے دہو لو

دانہ ساتوین دن کا ہو

بازو پکڑنیکا طریقہ

اوصاف عمدہ لمف

ایک دانہ سے ۳ بچے ایک بچہ سے ۱۶ بچے

ٹیوب لمف لگانیکا طریقہ

گلاس بلغا لینیہ کا طریق

اور نلکی کا ایک سرا نشتر پر رکھکر دوسرے سرے پر پہونکین - تاکہ ہوا کے زور سے لاگ نلکی کے اندر سے نکل کر نشتر پر آجاوے (۱۱) اگر لاگ شیشی سے لینی ہے - تو پہلے شیشے کے دو نو ٹکڑون کو جن مین لاگ بند ہو - چاقو کے ذریعہ علیحدہ کرین - اور پھر ایک شیشے پر صاف پانی یا گلیسرین کا ایک قطرہ ڈالکر دونو شیشون کے ان پہلوؤن کو جو پہلے آپس مین ملے ہوئے تھے - قدرے رگڑین یا شیشہ پر پانی ڈالکر خشک شدہ لاگ کو نشتر کے پہلو کے ذریعہ حل کر کے نشتر پر چڑھا دین - اس بات کا خیال رکھین - کہ پانی یا گلیسرین ایک قطرہ سے زیادہ نہو - کیونکہ ایسا کرنیسے لاگ پتلی ہو جاویگی - شیشہ پر لمف کو نرم کرنے کی غرض سے منہہ کی بھاپ ہرگز نہین دینی چاہئے جیسا اکثر ویکسی نیٹرون کو کرتے ہوے دیکھا گیا ہے - اب اس حل شدہ لاگ سے جو نشتر کی نوک پر چڑھی ہے - ٹیکا لگا دین - (۱۲) جس بچہ کو ٹیکا لگانا ہو - اسکو ٹیکا لگاتے وقت اگر سویا ہو تو بیدار نکرنا چاہئے - اگر جاگتا ہو اور مان کی گود مین ہو - تو اسکی مان کو کہدین - کہ اسکو دودہ پلا دے - تاکہ بچہ دودہ پینے مین مشغول ہو جاوے اور نہ ڈرے - حسب ہدایت سابقہ دونو بازو کے آستین اتار دین - یا اسکے وارث کو کہدین - کہ آستین اتار دے - کیونکہ غیر آدمی سے بچہ ضرور خوف کھاتا ہے -

اگر بچہ جاگتا ہو (۱۳) تو نہایت محبت اور خندہ پیشانی سے ہنستے ہنستے بائین ہاتھہ سے اسکے بازو کو جسپر ٹیکا لگانا منظور ہے - اندر کیطرف سے اسطرح پکڑین - کہ بازو کے باہر والی جلد اچھی طرح تن جاوے - اگر کوئی مددگار موجود ہے - تو وہ آپکو نشتر کی نوک پر لاگ چڑہا کر دیتا جاویگا - اگر مددگار کوئی نہین - تو ایک ہی ویکسی نیٹر سب کام خود کر سکتا ہے - نشتر کو پہلے صاف ستھرا کر لیا ہوگا - اگر بچہ سے مواد لینی ہے تو

اسکے دانہ کو چھیڑ ہی لیا ہوگا - دہنے ہاتھ سے نشتر پکڑ دین - نشتر کے پہل کو قلم کے
پچھلے سرے کی طرح انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان سے پیچھے کیطرف نکلا رہنا چاہئے
اور نشتر کو انگوٹھے اور پہلی انگلی کے سہارے پکڑ کر ترچھے طور پر بازو کی باہر کی جلد پر
ڈل ٹائیڈ امپریشن کے نزدیک چبھو دین - چبھوتے وقت نشتر بہت گہیر ہی نہ
چلی جاوے - نہین تو خون نکل آویگا - اور لاگ خون کے ذریعہ بہ جاویگی - نشتر
داخل کرتے وقت نشتر کی نوک نیچے کی طرف رکھنی چاہئے - اور نشتر نکالتی دفعہ
بائین ہاتھ سے نشتر کے اوپر والی جلد کو قدرے دبا دین - تاکہ نشتر کی کل لاگ جلد کے
نیچے رہ جاوے - نشتر کو جلد کے نیچے چبھونے سے یہی مراد ہوتی ہے - کہ لاگ جلد
کے نیچے چلی جاوے - بازو کے باہر کیطرف کی سفید لک ورید کی نیلی سی دہاری نظر
آیگی - نشتر کی نوک اس دہاری پر نہ لگنی چاہئے - اگر ایسا ہوگا - تو جریان خون
کا اندیشہ ہے - نشتر ہمیشہ اس دہاری کے سامنے یا پیچھے کیطرف لگانی چاہئے
اسطرح سے ایک ایک انچ کے فاصلہ پر تین جگہہ ایک بازو پر اور تین جگہہ دوسرے بازو
پر ٹیکا لگانا چاہئے - اگر نشتر پر ایکہی دفعہ اچھی طرح لاگ چڑھ گئی ہے - تو وہ دو تین
دانون کے لئے کافی ہوگی اسلئے اسکو بار بار لاگ مین بھگونا نہ چاہئے -

کی ہر ایک دانہ کا خیال رکھو کہ رکھی نہو -

دانے ایک ایک انچ سے فاصلہ پر ہون -

چونکہ ٹیکا لگانیکا اصول جلد مین مواد داخل کرنیکا ہے - اسلئے نشتر چبھونیکے علاوہ
ٹیکا لگانیکے اور بھی طریق ہین - لیکن نشتر کی نسبت بچون کو ان سے زیادہ تکلیف
ہوتی ہے - اسواسطے یہہ طریق بہت رائج ہے (۱۱) بعض ڈاکٹر سوئی یا ہاتھی دانت
کی نشتر کے ذریعہ بازو کے باہر کی طرف جلد مین جہری ڈین دیکر ان جہریٹون پر ٹیکے کی
لاگ لگا دیتے ہین - سوئی وغیرہ کے ذریعہ دو چار جہریٹین دینے سے چونکہ بچہ کو زیادہ

تکلیف کا گمان ہے اور غالب ہو کہ وہ ڈر جاوے - اسلئے وکسی نیز شہری ڈاکٹرونکی الم
اسی مطلب کے واسطے ایسا ہوا ہو - جسکو یاد رکھکر قدرت وبا ٹیکے جلد مین تیار
ہو جہری مین لگ جاتی ہین اور بعد ان کے ہر ٹیکون پر باسانی لاگ لگا سکتے ہین

انتظام قواعد - سلوک کا طریقہ

(۱۳۱) تنبیہ اکثر دہقان اور سپاہی کو ٹیکے کے مخالف پاؤگے - انسے حکومتانہ پیش آنا
چاہئے - بلکہ میٹھی گفتگو شیرین زبانی سے گانو وغیرہ کے سرکردہ آدمیون سے پیش آؤ -
اور اپنی میٹھی میٹھی باتون سے انکے تعصبات کو دور کرکے انکو اپنا مددگار بنا لو جسوقت
وہ تمہارے مطیع ہوگئے - تو گانو کا گانو راضی خوشی ٹیکا لگوالیگا -

ٹیکے کے درست لگنے کی علامت

ٹیکے کے درست لگنے کی علامات پہلے اور دوسرے دن کوئی علامت
ظاہر نہین ہوتی - بچہ کے بازو اور طبیعت مین کچھہ فرق نہین آتا - تیسرے دن وہ
جگہہ جہان ٹیکا لگایا گیا تھا قدرے سرخ اور ابھری ہوئی ہوتی ہے چوتھے دن
اس ابھری ہوئی جگہہ پر ایک خفیف سا سرخ دانہ نظر آتا ہے - پانچوین دن
وہ دانہ جسامت مین بڑھ جاتا ہے - لیکن تا وقتیکہ معلوم نہو شناخت نکر سکینگے
کہ دانہ ٹیکے کا ہے - یا کسی اور سبب کے باعث سے ہے - چھٹے دن یہہ دانہ اور بھی بڑھیگا
- رنگت مین نیلا مائل بہ نیلگون موتی کے گہونگے کیطرح کنارے ابھری ہوئی
بیچ میں دبی ہوئی یعنی نشیب دار گویا اسکی شکل ٹہیک چیچک کے دانے جیسی ہوگی اسدن
ٹہیک طور پر کہہ سکتے ہین - کہ یہہ دانہ ٹیکے کا ہے - اس دانے کے گرد ایک چہوٹا
سا سرخ دایرہ نظر آویگا - ساتوین دن یہہ دانہ تکمیل کو پہونچیگا - اور رنگت مین
دھندلا ہو جاویگا - اور اسکے گرد والا سرخ دایرہ جسامت مین نصف سے ایک
انچہ تک ہو جاویگا - آٹھوین دن یہہ دانہ رنگت مین اور بھی دھندلا ہو جاتا ہے

اور اس شام کو اس مین زرد سی پیپ بھی شروع ہوتی ہے - نوین اور دسوین دن
پیپ زیادہ ہوتی جاتی ہے اور اسیطرح دایرہ رنگت مین ارغوانی ہوتا جاتا ہے
دبانے پر بعد دم نہین ہوتا دانہ کے نزدیک والے حصون مین بھی اجتماع خون پایا جاتا
ہے - اسکی رنگت بھوری ہوجاتی ہے - ارغوانی دایرہ جسامت مین کم رنگت مین
پھیکا یا زرد ہونے لگتا ہے - اخرکار بارہوین یا تیرہوین دن مرجھانے لگتا ہے -
سو دو بالکل خشک ہوکر ٹیکہ کی جگہہ پر سیاہ رنگ کا سخت چھلکا بن جاتا ہے اور یہ
چھلکا بیسوین سے پچیسوین دن تک خودبخود گرجاتا ہے - اسکے گرنے کے بعد اسجگہہ
ایک گول سا نشیب رنگت مین سفید یا پھیکا جسامت مین ۱/۲ انچ ہوتا ہے
اور بغور دیکھنے سے اس نشیب کے اندر بیشمار چھوٹے چھوٹے نقطے نظر آدینگے -

خراب ٹیکے کی علامات

اگر چھالا ٹیکا لگانیکے بعد مذکورہ بالا میعاد مقررہ کے پہلے یا بعد واقعہ ہو - اور جسامت مین
بہت بڑھ جاوے - درمیان سے دبا ہوا دانہ ہو - اور چھلکے کے گرنیکے بعد اس اندمال شدہ
زخم کی جگہہ چوتھائی انچہ سے کم یا نصف انچہ سے زیادہ ہو - تو یہہ نتیجہ نکالنا چاہئے
کہ ٹیکا درست نہین لگا اور ٹیکے کے پھر لگانے کی ضرورت رہی - ایسی حالتون مین
مناسب ہے کہ پہلے زخم کے اندمال ہونیکے چند دن بعد پھر ٹیکا عمدہ لاگ سے لگا دین -

عام علامات - پہلے دو چار دن بچہ کو ٹیکے کی جگہہ پر خراش سی معلوم ہوتی ہے
لیکن ٹیکا لگنے سے پانچوین یا چھٹے دن بچہ کو خفیف سا بخار بھی ہوجاتا ہے - اور یہہ بخار
تین چار دن تک رہتا ہے نبض تیز ہوجاتی ہے - اور چھٹے سے گیارہوین دن تک
بچہ کی طبیعت گری رہتی ہے اور کچھ سست معلوم ہوتا ہے - بعض اوقات سے
اسہال جاری ہوجاتے ہین کبھی کبھی (لیکن بہت کم) تمام جسم پر [illegible] دانے

نکل آتے ہین - گیارہوین دن کے بعد بچہ کی طبیعت درست ہونے لگتی ہے -

اگر بچہ کمزور ہے - یا لاگ درست نہین - یا ٹیکا لگانیوالے ہتھیار میلے ہین تو ٹیکا لگانیسے مفصل ذیل قباحتین نکل سکتی ہین (۱) بچہ کے بدن پر سرخ دانے نکل آتے ہین (۲) اور کبھی بغل کی گلٹیان بہی بڑہ جاتی ہین - اور کبھی وہ بغل کبھی کبھی پک بہی جاتی (۳) - ٹیکا لگانیوالی لاگ اگر خراب ہو - یا لنستر میلا ہو - تو ٹیکہ کی جگہہ پر ایک بدصورت سا زخم ہوجاویگا - (۴) اگر لنستر خراب ہوگا - تو بچہ کو سرخ بادہ یعنی ارسی پلس ہو سکتا ہے (۵) اگر لاگ دینے والے بچہ مین آتشک کے مادہ کا خمیر ہوگا تو اس بچہ مین ہی لاگ کے ذریعہ جسکو اس لاگ سے ٹیکا لگایا گیا ہے - آتشک ہو جاویگی

اگر بچہ کمزور - بچہ لاگ درست نہین قباحتین

ٹیکے کے بعد بچے کی احتیاط اور معمولی طریق علاج - اُس بازو کو جسپر ٹیکا لگایا گیا ہے - خراش وغیرہ سے بچاے رکھین - کرتے کوٹ وغیرہ کی آستینون کو خوب کشادہ ہونا چاہئے - یا بغیر آستین کے کرتے پہنادین یا آستینونکو دہاگہ کے ذریعہ کندہے کے برابر باندہ چہوڑین - تاکہ اسکے باعث زخم پر خراش نہ پہونچے - زخم پر دہنی ہوئی روئی کی پتلی سی گدی دیکر اوپر ایک ململ کی پٹی ڈہیلی سی باندہ چھوڑین - تاکہ اسجگہہ کی حرارت یکسان رہے - اور روئی اسکو بیرونی سردی گرمی سے محفوظ رکھے - چونکہ بچہ کہجلی کے باعث جو عموماً زخمو نپر ہوتی ہے - زخمون کو کھجلانا چاہتا ہے - اس بات کی احتیاط رکھین کہ وہ کھجلانے نہ پاوے - بچہ کو گھر سے باہر ہوا وغیرہ مین نہ لیجاوین - اگر خراش وغیرہ زیادہ ہو - یا وہ جگہہ بہت سرخ ہوجاوے یا بخار کی شدت سے بچہ بے چین ہوجاوے - تو ٹیکہ والی جگہہ پر عمدہ صاف ململ کو خالی پانی مین بھگوکر رکھین - یا اسجگہہ ملائی لگاوین - اگر قبض بباعث شدت بخار کے

ٹیکہ کے بعد بچہ کی احتیاط معمولی طریق علاج

تو بچہ کو ریوند چینی - گرگریز پوڈر - یا چند قطرات کسٹر آئل - یا روغن بید انجیر دیوین
خشک چھلکو نہ گرنے سے پہلے اگر کھجلی زیادہ ہو - تو ملا ہوا گھی سرد کرکے یا کاربالک آئل
لگانا چاہئے - اگر اتفاقیہ زخم مین کسی بے احتیاطی کے باعث ورم ہو جاوے تو حکیم
کا ضرور مشورہ لینا چاہئے -

دوبارہ ٹیکا

ری ویکسی نیشن یعنے دوبارہ ٹیکا لگانا جبکہ ایک دفعہ ٹیکا لگانیسے کارگر
نہوا ہو یا پہلا ٹیکا لگے کو کچھ سال ہوگئے ہون تو ایسے شخص کو دوسری دفعہ ٹیکا لگانا چاہئے
بعض حکما کی رائے ہے - کہ بچون کو ہر ایک پانچ یا سات سال کے بعد ٹیکا لگا دین اور
اسطرح زندگی بھر مین کم سے کم تین دفعہ ٹیکا لگا دین - تاکہ چیچک کا بالکل خوف ہی نہ رہے
دوسری دفعہ ٹیکا لگانے پر پہلی دفعہ کی نسبت قدرے جلن ہوتی ہے - اور اگر پہلی
دفعہ ٹیکا اچھا لگا ہو - تو دوسری دفعہ دانہ وغیرہ نہین بنتا - اور اگر دانہ بنا بھی تو بہت
چھوٹا سا رہیگا - اور نوین دسوین دن کے بجائے پیپ پڑنے کے باعث وہ چھٹے
دن ہی دھندلا پڑ جاویگا -

اے نی مل ویکسی نیشن

اے نی مل ویکسی نیشن - (۱) کئی لوگ ٹیکے کے فوائد سے تو بخوبی واقف
ہوگئے ہین - لیکن خواہ امیر خواہ غریب اپنے بچہ کی لاگ دوسرے بچہ پر ٹیکا لگانے
کے لئے اس لحاظ سے کہ لاگ دینے والے بچہ کو لاگ دیتے وقت لاحاصل تکلیف ہوگی - لاگ
دینا پسند نہین کرتے (۲) جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے ایک بچہ سے زیادہ سے زیادہ
بارہ سولہ لڑکون کو ٹیکا لگ سکتا ہے - لیکن کئی دفعہ کئی شہرون اور گانون مین چیچک
آگ بگولے کیطرح پھیلنی شروع ہوتی ہے - اور ایسے وقت ہی منشا ہوتا ہے - کہ جہان
تک جلد ہو سکے تمام بچون کو جلد ٹیکا لگ جاوے - (۳) کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے -

کہ غلطی سے ٹیکے کے باعث لاگ کے ذریعہ سے کہ وہ بچہ یا اوسکی والدین مرض آتشک مین
مبتلا ہو جاتے ہین (۴) - بعض حکما کی رائے مین ویکسی نیشن کی لاگ پے در پے بچون
کے جسمون مین سے گذرنے کے بعد کمزور ہو جاتی ہے اور مویشی کی لاگ سے موثر نہین ہوتی
اسواسطے ان نقصون کے دور کرنیکی غرض سے ۱۸ - ۲۰ سالکے عرصہ سے - حیوانی ال
ویکسی نیشن کا رواج ہوا ہے - یعنی گھوڑے بھینس وغیرہ کی لاگ سے بھی انسان کو بچونکو
ٹیکا لگایا جاتا ہے -

مویشیون کو ٹیکا لگانا -

مویشی کو ٹیکا لگانیکا طریق - جس مویشی پر ٹیکا لگانا ہو - خواہ وہ عمر مین
چھوٹا ہو یا بڑا (بڑے کی نسبت چھوٹا اچھی طرح قابو مین آسکتا ہے) خواہ نر ہو یا مادہ (نر کی
نسبت مادہ عمدہ ہے کیونکہ جاگ لگانیوالی جگہہ پر نر کے پیشاب وغیرہ کرنے سے دانہ خراب
ہوجانیکا خطرہ ہے -) گدگدی زمین پر لٹاکر اسکی دُم پاؤن اور سر کو قابو مین کرلیں جیسا
نعل بندی کے وقت بیلون کو کرتے ہین - بعدہٗ ٹخنون سے ناف تک پیٹ کی جو جگہہ
ہے اُس جگہہ کو صاف ستھرا دھوکر بال استرے سے مونڈ دین - اور مونڈتے وقت
احتیاط کرین کہ کہین زخم نہ ہو جاوے - جن مویشیون کی یہہ جگہہ سفیدی مایل ہوگی وہ
ٹیکے کی لاگ کے واسطے عمدہ ہوتے ہین - اور جنکی یہ جگہہ سیاہی مایل ہو - انپر لاگ نہ
جمانی چاہئے - حسب ہدایت سابقہ شیشہ یا نلکی مین سے نشتر پہ لاگ لیکر صاف ستھری
کی ہوئی جگہہ پر ۵۰ سے ۸۰ تک دانے جماوین اور ہر ایک دانہ ایکدوسرے سے
قدرے فاصلہ پر رہے - تاکہ دانے نکلنے کے بعد سب دانے آپس مین مل نہ جاوین
ٹیکا لگانیکے بعد مویشی کی ٹانگون کو چھوڑ دین - تاکہ وہ کھڑا ہو جاوے - اور اسکے گلے
مین لکڑیون کا ہار لمبی طرز پہ بنا کر ڈالدین - تاکہ وہ منہہ سے دانون کو خراب نہ کرسکے دُم کو

ہی ایک پہلو پر اس طریق سے باندہ چھوڑین کہ گوبر پیشاب کرنیکے وقت اسکے چھینٹیں دانونپر نہ پڑین - بعدہ مویشی کو صاف ستھری جگہہ پر رکھین - تاکہ اسکے بیٹھنے کیوقت دانون والی جگہہ خراب نہ ہو جاوے - اگر مویشی بچہ ہے - تو اسکے لئے غذا اسکی ماں کا دودہ کافی ہے - اور اگر چارا چر سکتا ہے - تو خوید سبز گھاس بہوسہ وغیرہ کہانیکو دین اگر زخمون پر کہی بیٹھنے کا احتمال ہے تو اس جگہہ نرم سی گدی رکھکر کپڑے کے ذریعہ باندہ چھوڑین - لیکن یاد رہے - اگر ایسی جگہہ کسی حیوان کے کوئی کپڑا باندہا جاوے تو اسکی طبیعت ضرور گھبرا جاتی ہے اسلئے دم - منہہ وغیرہ کے ذریعہ وہ جانور کپڑا اتارنے کی کوشش کرتا ہے اگر یہہ ہی حال ہو تو کپڑا باندہنے سے نہ ہی باندہنا چاہیے) ٹیکا لگنے سے ساتوین دن کی شام کو - یا آٹہوین دنکی صبح کو لاگ تیار ہو جاویگی - اور اسیدن حسب ہدایت سابقہ لاگ لیکر بچھڑون کو ٹیکا لگانا چاہئے -

مویشی کو درست ٹیکا لگنے کی علامات -

اگر مویشی کو ٹیکا ٹہیک لگ گیا ہے - تو ۴۸ گہنٹہ کے بعد نشتر کی جگہہ کے گرد ایک سرخ دایرہ سا نظر آویگا - جو تیسرے دن بڑہ جاویگا اور چوتھا اور پانچوین دن نشتر کی جگہہ پر کافی کے دانونکی شکل کے ابہار معلوم ہون گے - اور ان دانون کے گرد سفید رنگ کا دایرہ اور اسکے گرد دوسرا سرخ رنگ کا دایرہ نظر آیگا - ان دانون کی چوٹی انگلی کو اور کناہے سرخ ہوتی ہے - ساتوین اور آٹہوین دن تک یہ دونو بتدریج بڑہتے رہتے ہین اور انکی رطوبت زیادہ ہوتی ہے - لیکن آٹہوین دن کی شام یا نوین دن کی صبح کو لمف کے گاڑہے ہونے کے باعث دانے زردی مائل ہو جاتے ہین - اور اس مین

لاگ کی خاطر مویشی چننے مین احتیاط

پیپ پڑ جاتی ہے - دسوین دن کے بعد دانے خشک ہونے لگتے ہین - اور انکی جگہہ پر ایک چہلکا بننا شروع ہوتا ہے - جو چودہوین سے بیسوین دن تک گر جاتا ہے

معلوم ہو کہ جس مویشی پر لاگ جمائی جاوے - اسکو حالت صحت مین ہونا چاہیے اور سکو
دست کہانسی نہون اور سکے بدن پر کسی قسم کا زخم یا پہنسی نہو - اسکے نتھنون سے رطوبت
جاری نہو -

فواید ادنی ٹیکہ ایجاد

(۱) کٹی وغیرہ کو نرم فرش پر لٹا کر حسب ہدایت سابقہ کٹی کے تھنون سے لاگ نشتر پر لیکر
بچہ کو ٹیکا لگا سکتے ہین - یہہ ترکیب ایسی آسان ہے - کہ اسمین کسی فریق کو ذرا بھی تکلیف
نہین ہوتی - کٹی در بدر کوچہ بکوچہ گلی گلی پھر سکتی ہے اسطریق سے نہ لوگون کو لاگ ٹیکا ڈر رہا
اور کئی دیگر قسم کے تعصبات بھی جو انکے دلون مین ہوتے ہین - دور ہو گئے - نہ پردہ نشین
ذی عزت مستورات کو ٹیکا لگوانیکی خاطر گھر سے باہر جانا پڑیگا - یا کو یکبارگی روکنے کیوقت یا
دیگر ضروریات کے وقت ایک ہی دن مین دو چار مویشیون پر لاگ تیار ہونیکے بعد لگانیکا
لگا تو بلکہ کل شہر ایکدن مین ٹیکا لگوا سکتا ہے - آپ یہ نہ خیال کرین - کہ اے نی مل ٹیکہ ایجاد
کوئی نئی ترکیب نکلی ہے - بلکہ اسکا ذکر ہندو شاستر دن مین ہی ہے - کیونکہ گائے کے
تھن سے گوچیچک کے دانہ کی لاگ لیکر بچہ کو ٹیکا لگانا اور بچہ کا مرض چیچک سے محفوظ رہنا
اہل ہنود کی کتاب الموسوم کنک بلاس گرنتھ مین لکھا ہے (رسالہ چیچک پنڈت خیار وہن صاحب

دوسرے شہر مین بہیجنے کے لئے لاگ اکٹھا کرنیکا طریق - آپ جانتے
ہین کہ لاگ جب ایک شہر سے دوسرے شہر مین لیجائی ہوتی ہے - تو لاگ والے مویشی
یا بچہ کا ایک شہر سے دوسرے شہر مین لیجانا نہایت ہی دشوار بلکہ خرچ اور تکلیف کے باعث
عنقریبًا ناممکن ہوتا ہی اسواسطے دانا ؤن نے لاگ دوسرے شہر مین لیجانے یا بہیجنے کے لئے کئی

گلاس ٹیوب مین

طریق نکالے ہین - (۱) کے **پلری گلاس ٹیوب** - یعنے شیشہ کی نہایت باریک
نلکی مین لاگ کو جمع کر کے بہیجنا - گلاس ٹیوب کے ایک سر کو چہبتی ہوئے دانہ پر جہان بوند پر

لاگ کی اکٹھی ہوئی لگا دین - اور گلاس ٹیوب کو کھڑا رکھیں - اسطرح سے لاگ گلاس
ٹیوب مین اتر آویگی - جسوقت لاگ کے ایک دو قطرے گلاس ٹیوب مین آجاوین - تو اس
نلکی کو الگ کر دین وزن کے برابر دوسری نلکی رکھدین - اسطرح سے نلکیون مین لاگ بھر کر
نلکیون کے سرون کو سپرٹ لیمپ یا چراغ کی آنچ سے گرم کرین - تو گلاس کے پگھلنے کے باعث
نلکیون کے سوراخ بند ہوجاوینگے - کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ لاگ نلکی کے اندر خشک ہوجاتی
ہے - اسواسطے واتوئسے لاگ کو واچ گلاس یعنی شیشہ کے چھوٹے پتلے گلاس مین اکٹھا کر لیتے
ہین - اور اس لاگ مین چند قطرات گلاسیرین یا آب مقطر کے ملا دیتے ہین - تاکہ لاگ خشک
نہو جاوے - بعدازان اس واچ گلاس مین سے شیشہ کی نلکیون مین لاگ ڈالکر نلکیون کے دونو
سرے سپرٹ لیمپ کی گرمی سے بند کر دیتے ہین - لیکن خیال رکھنا چاہئے - کہ آنچ کی گرمی
لاگ تک نہ پہونچے کیونکہ گرمی سے لاگ خراب ہو جاویگی - اور واچ گلاس مین سوائے شفاف
چمکیلی لاگ کے اور کوئی چیز خون وغیرہ نہ جاوے - ان نلکیون کو روئی وغیرہ کی گدی مین
ملفوف کر کے بانس کی نلکی یا ٹین کی نلکی مین ڈالکر دوسرے شہر - یا ملک مین بھیجسکتے ہین

شیشہ کے ٹکڑون پر

شیشہ کے ٹکڑون پر لاگ کا جمع کرنا - کئی دفعہ شیشے کی نلکیان دستیاب نہین ہوسکتین
ایسے وقت ایک ایک انچہ مربع شیشہ کے ٹکڑون کو خوب صاف کر کے چیچڑے ہوئے دانے
پر جہان لاگ کی بوندین اکٹھی ہوئی لگاتے ہین - چونکہ لاگ لعاب دار ہوتی ہے وہ شیشہ کے
ٹکڑے پر چسپان ہو جاتی ہے - ایک ٹکڑہ شیشہ پر اسطرح دو تین جگہہ پر لاگ کے قطرات
لگا دیتے ہین - اور اس شیشہ پر دوسرا ہم جولی شیشہ کا ٹکڑا لگا دیتے ہین - تاکہ لاگ مٹی وغیرہ سے
محفوظ رہے - شیشہ کے دونو ٹکڑے ایسے ملے رہین اور بیچ درمیان ہوا نہ رہے - اگر ہوا رہی
تو لاگ خراب ہو جاویگی - ان دونو ٹکڑون کو دھاگہ مین لپیٹ کر خواہ اپنے ساتھ لیجا سکتے ہین

خواہ وہاں گہرے سے پلپٹے شیشہ کے ٹکڑوں کوٹین کے پترے میں لپیٹ کر اور بوتل میں روئی کے اندر بند کرکے ڈاک کے ذریعہ بھیج سکتے ہیں۔

ہاتھی دانت کی سوئیاں

کئی ڈاکٹر ہاتھی دانت کی سوئیوں پر لاگ چڑھا کر استعمال میں لاتے ہیں۔

ان اکیولے شن یعنے دیسی ٹیکا اور اسکی خرابیاں

ان اکیولیشن یعنے دیسی ٹیکا اسکی خرابیاں

ہندوستان کے کئی حصوں میں کئی قوموں کے لوگ ملاں رمل اور کئی دیگر آدمی چیچک کو اپنے منتر وغیرہ کے ذریعہ روکنے کا دعوے کرتے ہیں۔ اور فی زمانہ گو بہت سے آدمی انگریزی ٹیکا کے قایل ہوگئے ہیں۔ تاہم کئی جاہل قومیں متذکرہ بالا لوگوں کی ترکیبوں کے باعث ابھی تک انگریزی ٹیکے سے متنفر ہیں۔ کیونکہ وہ لوگ اپنے گورو پیروں وغیرہ کی ہدایتوں کے نہایت ہی پابند رہتے ہیں۔ اور اس بیماری کو خواہ ہندو خواہ مسلمان دیوی ماتا کرکے پوجتے ہیں اور اس طور سے اس بیماری کی اسکو دیوتا خیال کرکے پرستش کرتے ہیں انکے گردوں کی چاندی ہوتی ہے دوابہ ہندہ ساگر میں کی نسبت اور حصوں پنجاب کے ٹیکے کے بہت سے لوگ مخالف ہیں۔ اور ان لوگوں کا یہ بیان سنا گیا کہ ہم ٹیکا نہیں لگوا لیتے ہمارا گورو بھاگن چیت کے ماہ میں دورہ پڑتا ہے۔ وہ ہماری بچوں کو منتر کرسونگنے کے لئے لنوار اور کھانے کے لئے چاول دیگا۔ جس سے بچوں کو چیچک کی مانند چند ایک دانے نکل آوینگے۔ اور بچے اصل چیچک کی بیماری سے ہمیشہ کے لئے محفوظ رہینگے۔ دریافت پر معلوم ہوا کہ اس لنوار اور چند دانے چاولوں کے عوض میں فی بچہ کیواسطے لوگوں کو کچھہ میٹھا اور کم سے کم ایک روپیہ چار آنہ نقد منتر والے کو نذرانہ دینا پڑتا ہے۔ اور دوالوں کے نکلکر مرجہانے کے بعد ہر ایک شخص حسب توفیق کچھہ نہ کچھہ نذرانہ بھی ان کے لئے رکھہ چھوڑتا ہے یا اون کو پہونچا دیتا ہے۔ اس لنوار یا چاولوں میں آپ یہ نہ سوچیں کہ منتر کی تاثیر

ہوتی ہے - نہین ہرگز نہین - بلکہ چیچک تگے چھلکون کے سفوف کی آمیزش ہوتی ہو - اور وہ
سفوف ناک معدہ کی جھلیون مین جذب ہو کر خون مین پہونچتا ہے - اور مادہ چیچک کے جوش
پکڑنے کے باعث متذکرہ بالا دانے جلد پر جو درحقیقت چیچک کے ہوتے ہین نکل آتے ہین -
طریق دوم - پنجاب کے کئی حصون مین خاصکر پہاڑی حصون مین قبضہ یعنی گٹ کے باہر کیطرف
جلد مین استرے یا سوئیون کے گچھون کے ذریعہ خفیف سا زخم کر کے سنتر کے طور زخم پر کچھ مل
دیتے ہین - اور سنتر کر نیکے بعد اپنا معمولی نذرانہ لیکر لڑکے کو یہہ دعا دیتے ہین کہ جا بھگوتی کرکے تجھکو
چیچک کبھی نہ نکلے - معلوم ہو کہ زخم کے اوپر جو چیز ملی جاتی ہے - وہ چیچک کے دانون کا
کھرنڈ ہوتا ہے - اور اس کھرنڈ کے ملنے سے چیچک کی لاگ بچہ کے خون مین جذب ہو جاتی ہو -
جس سے اس بچہ کو چیچک کے دانے بدن پر نکل آتے ہین - سوم - کئی رول یا دیسی ٹیکا لگانیوالے
چیچک کے دانے کے کھرنڈ کو پانی مین رگڑ کر چیچک کے دانے کی لاگ کو نشتر پر لگا کر بازو کی جلد کے
نیچے داخل کر دیتے ہین - اس طریق سے بھی چیچک بچہ کو نکل آتی ہو - اور وہ بچہ چیچک کی بیماری
سے محفوظ رہتا ہو **تنبیہ** گو متذکرہ بالا ہر سہ طریق سے چیچک کی بیماری خاص اس بچہ کی ذات کے
لئے جسپر یہہ عمل کئے جاوین کمزور ہوتی ہو - لیکن اسکا مواد سیلکر دوسرے بچون کے لئے مہلک پڑتا
ہو - گویا یہہ عمل ایسے ہین - کہ بناوٹی طور پر چیچک کو پیدا کرتا ہو - ان طریقون سے چیچک کی بیماری پھیلی
رہتی ہو - اور کئی بار وبائی طور پر بھی پھیل جاتی ہو - جس سے صدہا جانین تلف ہوتی ہین - لیکن
انگریزی ٹیکے سے نہ تو بچہ کو نقصان ہوتا ہے - اور نہ چیچک پھیل سکتی ہے - کیونکہ اس قسم
کے ٹیکا لگانے سے جو لاگ لگائی جاتی ہے - وہ چیچک کی نہین ہوتی - اور اس لاگ کے لگانے پر
چیچک نہین نکلتی - بلکہ ایک ایسی لاگ جسم مین پیدا ہو جاتی ہے - کہ وہ چیچک کے مادہ کے
اثر کو زایل کر دیتی ہے - اور یقین کامل ہو کہ اگر انگریزی ٹیکا ٹھیک طور پر لگتا رہے - تو کچھ مدت

بعد چیچک کی بیماری روی زمین سے نیست نابود ہو جاوے لیکن شرط یہہ ہے - کہ ہر ایک بشر خواہ غریب خواہ امیر اپنے اپنے بچون کو انگریزی ٹیکا لگاوے - تاکہ چیچک کی بیماری کا مادہ پیدا ہی نہ ہونے پاوے - بعض ملکون اور شہرون مین جہان تہذیب پہیل گئی ہے - لوگون نے حکماً انگریزی ٹیکا لگانیکا قانون جاری کر لیا ہے - افسوس کی بات ہے - کہ ہمارے دیسی بہائی جنکے دروازونپر مفت بغیر کسی خرچ کے اس قسم کی نعمتین ملین - جن سے انکی آل اولاد کی صحت اور خوب صورتی کا دارومدار ہو - لوگ کچہہ قدر نہ کرین مناسب ہے - کہ ہر ایک بشر کمر ہمت باندہ کر چیچک کے روکنے کی کوشش کرے - جسکا سب سے عمدہ طریق یہہ ہو - کہ خواندہ بجربہ کار لائق شہرون اور گانون کے سرکردہ آدمی اپنے ناخواندہ جاہل ہم شہریون ہم وطنون کو انگریزی ٹیکا لگوانے کی ترغیب دین - ایسی حالت مین جبکہ ٹیکا لگانیوالے گانو بگانو مفت ٹیکا لگاتے پہرتے ہین - تو کیا امیر کیا غریب کسیکو ٹیکا لگانے کی تکلیف نہین - لیکن شرط یہہ ہے - کہ امیر اور سرکردہ آدمی زبانی حساب کتاب فیصلہ نہ کرین اور دیگرانرا نصیحت ادخود را فضیحت کی مثال نہ دکہاوین - بلکہ اپنے بچون کو اپنے ماتحتون اور غریب ہمسایون کے سامنے پہلے ٹیکا لگا کر انکو ٹیکا لگانیکی ترغیب دیوین تاکہ انکا کہنا بہی کچہہ کارگر ہو سکے -

می زلس یعنے خسرہ

اسکو چہوٹی ماتا یا ہرس کہتے ہین خود تو یہہ بیماری مہلک نہین ہوتی لیکن اور والدین یا نوکرون کی غفلت سے کئی بدنتایج اور قباحتین اس بیماری کے دورہ مین بچہ کو لاحق ہوتی ہین اور ان قباحتون کے ظاہر ہونیکے باعث والدین بچون کو کہو بیٹہتے ہین - یہہ بہی ایک متعدی بیماری ہو اور عموماً بچپن مین ہوتی ہے - کئی دفعہ چیچک کی طرح اس بیماری کی وبا آگ بگولے کیطرح پہیلکر سینکڑون بچون کی جانین تلف کر دیتی ہو - چونکہ یہہ بیماری متعدی ہوتی ہے اسواسطے مناسب ہے کہ جب کبہی ایک بچہ کو کیٹنے مین اس بیماری کی علامات ظاہر ہون تو اوسکو

متعدی

اعتیاد

باقی کسے بچون سے الگ کہین اور تندرست بچون کو اوسکے پاس یا اوسکے کمرہ مین نہ جانے دین
اگر یہہ بیماری کسی ہمسایہ کے گھر مین ہو تو تا وقت صحت اوس گھر کے ساتھ آمد و رفت چھوڑ دین۔
مختصر طور پر شروع سے آخیر تک اس بیماری کی علامتین درج کیجاتی ہین تاکہ والدین کو اس بیماری کے
آغاز سے ہی آگاہی ہو۔ اور بچہ کی شروع ہی سے احتیاط رکھہ سکین۔ **علامات**۔ چھوت لگنے
کے قریباً آٹھوین دن بعد اس بیماری کی علامات شروع ہوتی ہین۔ بچہ کو لرزہ کے ساتھہ یا تشنج کے
ساتھہ بخار ہو جاتا ہی۔ بخار گاہے سخت ہوتا ہی لیکن عموماً دہیما ہوتا ہی۔ بچے کی طبیعت ناساز اور بے
آرام رہتی ہے گاہے اوسکو رات کیوقت ہذیان ہو جاتا ہے لیکن سب سے بڑی بیماری پہچاننے
کی علامتین یہہ ہین۔ بچہ کی آنکہون سے پانی کا جاری رہنا۔ آنکہین سرخ۔ آنکہون مین درد کی
کی شکایت بچہ کا روشنی کیطرف نہ دیکہہ سکنا۔ پپوٹون کا سوج جانا اور سرخ ہو جانا۔ ناک سے جلن
پیدا کرنیوالی پانی کی سی رطوبت خارج ہونی۔ بار بار چھینکین آنی۔ سر مین درد کی شکایت آواز بھاری۔
چھاتی پر تناوٹ۔ تیزی تنفس۔ کہانسی۔ چھاتی مین بلغم کا بولنا۔ بخار کے پہلے سے ساتوین
دن تک اور عموماً چوتھے دن اول پیشانی پر گاہے بازون پر بعد ازان ترتیب وار دو ہر کیطرف سے
نیچے کیطرف یا قیماندہ حصون کی جلد پر خشخاش کے قد کی برابر سرخ رنگ کے دانہ نمودار
ہوتے ہین جو ہاتھہ لگانے پر سخت محسوس ہوتے ہین۔ دانے ایک دوسرے سے ملکر ہلالی شکل کے دہبے
بنا دیتے ہین۔ ہاتھون اور چہرے پر دوسرے عضوونکی نسبت یہہ دانے خوب نمایان ہوتے ہین۔
ہر ایک جگہہ کے دانے بارہ گھنٹہ تک بڑہتے رہتے ہین۔ اور بعد ازان مرجہانے لگتے ہین۔
دانون کے مقامات سے نہایت ہی باریک چھلکے اوترنے شروع ہوتے ہین۔ اور بچہ کو کھجلی
معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس بیماری کی دانون سے کبھی کسی قسم کی رطوبت خارج نہین ہوتی
کبھی کبھی بچہ کی سماعت مین بھی فرق آجاتا ہی۔ اسکے بعد بچہ کو کبھی کبھی۔ الٹی۔ پیچش۔ اسہال۔

ذات الریہ۔ ذات الجنب وغیرہ کی علامات بھی شروع ہو جاتی ہین۔ چوتھے سے دسوین دن
تک بچہ کو پسینہ آتا ہے۔ اور بخار اُتر جاتا ہے۔ بخار کے اترنے کے بعد لوگ بچہ کو پتلی ململ کے
کپڑے پہنا کر تا کے وستھان پر پوجنے کی غرض سے لیجاتے ہین۔ اور ناواقفی کے باعث اس
دن غسل صحت دیدیتے ہین۔ اسی موقعہ پر یہہ ایک بڑی بھاری غلطی ہوتی ہے۔ اور اس
بیماری مین کئی قباحتین پیدا ہو کر بچہ کی جان کھوئی جاتی ہے۔ یہی بڑی بھاری غلطی ہوتی
ہے۔ کہ بچہ کو سرد ہوا کے لگ جانے یا سرد اور گرم پانی سے بے موقعہ غسل دینے سے اس
بیماری کا زہر جسم کے اندرونی عضو و نیبر دورہ کرتا ہے۔ اور جلد کے بدلے اس زہر کو اندرونی
عضو بدن سے خارج کرتے ہین۔ جس باعث بچہ کو عموماً پھیپڑون یا گردون کی بیماریان یا
اسہال پیچش وغیرہ لاحق ہو جاتی ہین۔ سبسے بھاری احتیاط اس بیماری کیلئے یہہ ہے۔ کہ بچہ
کو گرم کمرہ مین بستر سے پر کپڑون مین لپیٹ کر رکھین۔ اور اگر موسم سرد یکا ہو۔ تو اس کمرہ مین
انگیٹھی وغیرہ جلادین۔ اور انگیٹھی پر کھولتے ہوئے پانی کا دیغچہ رکھ چھوڑین۔ تاکہ اس کھولتے
ہوئے پانی کے ابخرے کمرہ کی ہوا مین ملتے رہین۔ کمرہ کے دریچے وغیرہ سب اسطریق سے
بند کر رکھین کہ بچہ کو کسیطرف سے سرد ہوا نہ لگ سکے اور کمرہ کی ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہو۔ اور
اگر وسیمن زائد روشنی آتی ہو۔ تو روشندانون پر کپڑا تان دینا چاہئیے تاکہ روشنی نہ آسکے اور روشندانون
سے ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہو کھانیکے لئے ہلکی غذا دیوین۔ اگر پیاس وغیرہ کی زیادہ شکایت ہو
تو اسکو عرق گاؤزبان۔ لائکوار ایمونیا ایسی ٹیٹس۔ شربت ضوفہ۔ یا چند قطرات پانی کے
سرکہ مین ملا کر دیوین۔ قبض کیواسطے ریوند چینی۔ روغن بید انجیر دیوین۔ اگر کھانسی کی شکایت
ہو۔ تو بچہ کی چھاتی اور پشت پر میٹھا اور تارپین کا تیل ہموزن ملا کر ادر قدرے گرم کر کے مالش
کرین۔ اور مالش کر نیکے بعد خشک جو کر کی پوٹلیان گرم کر کے چھاتی کو سینکین تا وقتیکہ بچہ کی

جلد پر سے کل چھلکے اتر کر گر نہ جاوین اور بیماری کی سب علامات دور نہ ہون - تب تک اسکو
غسل صحت نہ دینا چاہئے - بلکہ ہر قسم کی سردی اور ہوا سے بچانا چاہیے - اگر بچہ بے چین
ہو - یا کھانسی کی شکایت ہو - تو فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لین - معلوم رہے کہ اس بیماری کا زہر بعض
کی شکلون کھانسی بلغم اور جلد کے ذریعہ خارج ہوتا ہے اسواسطے ان چیزون سے بہت ہی پرہیز کرنا چاہئے -

سل یعنی تپ دق

- دیکھنے مین آتا ہے کہ فی زمانہ سل کی بیماری سے بہت لوگ عین شباب جوانی مین
مرجاتے ہین - یہہ بیماری ایسی ہے کہ اگر ایکدفعہ کسیکو اپنے پنجون مین خوب قابو کرلے تو بیمار کا
اسکے پنجون سے نجات پانا ناممکن ہے بیت تپ دق جوان و فالج پیر * فلاطون گر بیاید نیست تدبیر
گو طبی صلاح کے بموجب رہنے سے بیمار کچھ دن آرام کے ساتھ زندگی بسر کر سکتا ہے لیکن اوسکا شفا پانا

علامت زہریہ

ناممکن ہے - اس بیماری کے کئی ایک باعث ہین اونمین سے بعض تو مثلاً افلاس قلت روزگار
رنج والم وغیرہ تابع تقدیر ہین اور بعض باعث قابل تدبیر ہین (۱) یہہ بیماری اکثر ۱۶ - ۳۰ سالکی

باعث بیماری

عمر تک نمودار ہوتی ہے - خاصکر کمزور دبلے پتلے آدمیون کو لیکن فربہ توانا آدمی بھی اسمین مبتلا
ہوسکتے ہین اسلیئے مناسب ہے کہ اس عمر مین صحت بدنی کیطرف بہت خیال رکھا جاوے اور خفیف
سی کھانسی و بخار کی بھی شروع ہی سے کافی تدبیر کرنی چاہئے نیم حکیم خطرہ جان کی تمثال
ہمیشہ یاد رکھین اسکی تدبیر شروع ہی سے زیر ہدایت کسی کامل حکیم کے کرنی چاہئے -

(۲) اس بیماری کے شروع مین بیمار اکثر ایک قسم کی بدہضمی مین گرفتار ہوتا ہے اور بدہضمی کے
باعث اوسکی اشتہا بالکل جاتی رہتی ہے - ترش ڈکار آتے ہین اور ہاضمہ کے بگڑنے سے طاقت
زایل ہوتی ہے اور بیمار کمزور ہوکر کھانسی اور بخار مین مبتلا ہوتا ہے اسواسطے اوس بدہضمی کا شروع
ہی سے تدارک مناسب ہے تاکہ طاقت زایل نہونے پاوے (۳) مسلول والدین کے بچون کو

اکثر سل ہوجاتی ہے اور مسلول والدین کے بچے کمزور و نحیف البدن ہوتے ہین اونکی پرورش
مین والدین کو بہت کوشش و احتیاط لازم ہے - ایسے بچون کو دودھ گھی مکھن اور دہی وغیرہ
مجرب خوراک بکثرت کہانیکو دینی چاہئے - سردی سے بچانا چاہئے اور ہر موسم مین (خاصکر
رات کے وقت) فلالین کے کپڑے پہنانے چاہئے - تاکہ اونکی جلد درستی سے کام کرسکے
اور اونکو پسینہ وغیرہ آسکے اور پہر ونکا کام جلد کے کام کرنیسے ہلکا رہے (۴) نزدیکی
رشتہ دارون مین شادی کرنا جیسا اہل اسلام مین مروج ہے خنازیر اور سل کا ایک بڑا بہاری
باعث ہے (۵) والدین کا کمزور ہونا صغیر سینی کی شادی دینی اور شادی قبا حتون کے پیدا
کرنیکے علاوہ مرض سل کا ہندون مین ایک بڑا بہاری باعث ہے - بچے چہوٹی عمر مین کئی اقسام
کی ترغیبون کے باعث دنیاوی لہو لعب مین پڑ جاتے ہین اور اسطرح پر اون کی کمزور ہونے
سے اور اس کمزوری کی حالتمین معاش کا فکر و تردد ہو جانیسے وہ خود اس بیماری مین گرفتار ہوتی
ہین اور اونکے کمزور اور مسلول ہونیکے باعث اونکی اولاد کمزور ہوتی ہے اور مسلول ہونیکا زیادہ
احتمال رکھتی ہے (۶) سب سے بہاری باعث تنگ و تاریک مکانون مین رہنا متعفن ہوا کا
سونگہنا اور ورزش نکرنا ہی - متعفن ہوا پہیپہڑون مین جاکر ایک قسم کی خراش پیدا کرکے اوس مادہ کو
جو پہلے ہی سے موجود ہوتا ہے زیادہ چمکا دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ دفترون کی محرر یا
کلرک اس بیماری مین مبتلا ہوتے ہین - دن بہر بیچارے کرسی پر بیٹھے سر جہکائے چہاتی پر
بوجہ ڈالے کام کرتے رہتے ہین شام کو فرصت ہوئی تو گھر کو چلے گئے - ورزش و خوشی کا نام
ہی نہین - کہانے کے لئے وہی معمولی کہانا اور دفتر کے علاوہ ونکا باقیماندہ حصہ تنگ تاریک
میلے مکانون مین بسر کرتے ہین (۷) پیشہ - بعض پیشے ایسے ہین کہ اون کے کرنیوالی
سردی وغیرہ لگنے سے ہوا کے متعفن ہونیسے یا ہوا کے ذریعہ غیر معمولی چیزون کے پہیپہڑون

مین جاکر خراش کرنیسے سرفہ وسل کی بیماری مین مبتلا ہوجاتے ہین۔ مثلاً دھنیا قلعی گر سنگتراش دب گر وغیرہ۔ یہہ بات عام مشہور ہے کہ دھنئے کی عمر کم ہوتی ہے اور اکثر دھنیا دمہ کی بیماری سے مرتا ہے کیونکہ روی کے باریک ریشے تنفس کے ذریعہ پھیپروں مین جاکر خراش پیدا کرتے ہین اور اونکو زخمی کردیتے ہین (۸) کئی قسم کی عادتین انسان کو سل کیطرف راغب کرتی ہین مثلاً ایک جگہہ پر بیٹھے رہنا ورزش نکرنا مباشرت جلق وغیرہ (۹) مرطوب آب وہوا اور مرطوب جگہہ پر رہنے سے بھی مرض سل ہوسکتی ہے (۱۰) فکر۔ غم وکثرت مطالعہ بھی سل کے بڑے بھاری باعث ہین۔ (۱۱) نحیف کرنیوالی بیماریوں کے بدنتایج مین سے سل بھی ایک ہے۔ مثلاً خسرہ کالی کھانسی۔ خفیف کھانسی۔ ذیابیطوس وغیرہ (۱۲) چھوت۔ انگریزی حکمانے تھوڑے ہی عرصہ سے اس بیماری کو متعدی لکھا ہی لیکن ہندوستان مین یہہ ایک عام مثل مشہور ہی کہ سل کی بیماری متعدی ہی یہانتک کہ ہندوون مین مسلول ومدقوق دونون کو جلاتے وقت کسی نزدیکی رشتہ دار کو چتا کے نزدیک جاکر آگ لگانیسے بھی منع کیا ہی۔ مسلول کے بلغم کے ابخرونکے سونگھنے یا ایک بستر پر سونے یا کبھی ورطرسی اوسکے تنفس کی ہوا کو سونگھنے سو تندرست کو سل ہوسکتا ہی۔ جو ہٹا کہا ہینکا تو کیاہی ذکر ہے ۱۸۶۵ء مین صرف اس بیماری کو متعدی ہونیکی لحاظ سو ڈاکٹر مارگیگتی صاحب مسلول آدمیون کا امتحان کرنیسے متنفر تھے اونکا بیان ہی کہ ایسے مریض کو ملاحظہ کرتے وقت اوسکی حرکات تنفس کے ذریعہ حکیم مبتلا مرض ہوسکتا ہے۔

علاج باعث سے واقف ہونے پر اس بیماری کو روکنے اور دور کرنے کی غرض سو باعث کو دور کرنیکی کوشش کرنی چاہئے۔ مثلاً اگر بیماری عفونت کے باعث ہی تو بیمار کو کھلی مصفا ہوا مین رہنا چاہئے۔ یا اگر بیماری کسی خاص پیشہ مثلاً سنگتراشی وغیرہ کی باعث ہو تو ایسے پیشے کا مکلف چھوڑدینا

لازم ہے کہ مریض کو ایسے کپڑے پہننے چاہئے جس سے اوسکا بدن بیرونی گرمی و سردی سے محفوظ رہے اور پسینہ بخوبی آتا رہے۔ ململ خاصہ کے کپڑے مسلول کے لئے مضر ہین۔ جلد کے نزدیک اوسکو ہمیشہ فلالین یا موٹا دیسی کپڑا پہننا چاہئے۔ مسلول کی رہائش خوب ہوادار مکان مین ہونی چاہئے۔ مسلول کے کمرہ مین اگر ممکن ہو تو تندرست انسان کو نہ سونا چاہئے۔ مسلول اپنے بلغم و تہوک وغیرہ کو پیکدان یا پیالہ مین تہوکے۔ پیکدان مین کوئی دافع عفونت دوائی ڈالنی چاہئے اگر کوئی دوائی بہی غربت کے باعث میسر نہو سکے تو پیکدان مین مٹی ڈالنی چاہئے۔ مسلول کا دیوار وغیرہ پر تہوکنا تندرست کیواسطے سخت مضر ہے کیونکہ اوسکے تہوک اور بلغم کے ابخرہ اڑکر سونگھنے سے تندرست انسان اس بیماری مین مبتلا ہو سکتا ہے۔ مسلول کو ہر روز صبح شام گاڑی مین۔ پیدل۔ یا۔ اگر طاقت ہو تو زین سواری پر ہوا خوری کے لئے کہلے میدان۔ دریا یا سمندر کے کنارے پر جانا چاہئے۔ گرم خشک آب وہوا کی بنسبت مسلول کو پہاڑ کی تر آب وہوا عموماً مفید پڑتی ہے۔ غذا ایسے مریضون کی مقوی۔ مجرب۔ نفیس اور زود ہضم ہونی چاہئے۔ گھی۔ مکہن دودہ بالائی کی قسم کی چیزین بشرطیکہ ہضم ہو سکین خوب کہانی چاہئین۔ ایسے مریضون کو تازہ مکہن یا دائم مصری کے ہمراہ صبح کیوقت کہانا مفید پڑتا ہے۔ لیکن بدہضمی کا بہی خیال رکہین تاکہ معدہ کی گرانی کے باعث اسہال جاری نہو پڑین۔ گدہی گہوڑی اور بکری کا دودہ مسلول کیلئے دیگر جانورون کے دودہ سے افضل ہے۔ بدن پر دائم روغن گہی یا مسکہ کی مالش کرنا چاہئے۔ تازے پانی یا نیم گرم پانی سے اگر مسلول غسل کر لیوے تو کچہہ حرج نہین۔ بشرطیکہ اوسکو بخار یا نہایت درجہ کی کمزوری نہو۔ ہوادار جگہہ مین نہانا مسلول کے لئے مضر ہے۔ نہانے کے بعد اوسکو اپنے بدن کو کہردرے کپڑے سے اچہی طرح پونچہنا اور خشک کرنا چاہئے۔ دریا یا سمندر کے پانی سے نہانا بہتر ہے اگر افلاس کے باعث اس قسم کا پانی دستیاب نہو سکے تو ایک گہڑے پانی مین نصف چہٹانک سوہاگہ اور نصف چہٹانک نمک ملاکر اور نیم گرم کرکے غسل کرنا چاہئے۔ مریض کو ہر قسم کی بے اعتدالی سے پرہیز کرنا لازم ہے۔ تشخیص اس بیماری کا مفصل علاج طب کی کتابون مین درج ہے۔ چونکہ اکثر ناظرین علم طب سے ناواقف ہین اور طبی علاج ونکی سمجہہ سے باہر ہے اسلئے یہان درج نہین کیا جاتا لیکن معالجہ سے ہر بارہ مین ہمیشہ کامل حکیم کی رائے لینی چاہئے۔

ٹائی فائیڈ فیور

ایک قسم کا محرق تپ ہے جو ۳ یا ۴ ہفتہ تک برابر رہتا ہے بخار۔ اس بیماری مین مبتلا ہونے
پہلے چند یوم اس بخار کی کچھ پروا نہین کرتا۔ کچھ دن بعد مریض کو دست شروع ہو جاتے ہین یہ
بخار بہی متعدی ہے اور اس قسم کے کسی بیمار کی زہر کے دودہ پانی وغیرہ چیزون کے ذریعہ
تندرست انسان کے اندر جانے لاحق ہوتا ہے۔ اس قسم کے بخار والے بیمار کے بول و
براز کے بے احتیاطی سے کنوئین کے نزدیک پہینکنے سے اونکے ریزے پانی وغیرہ کے
ساتھ ملکر تندرست انسانون پر اثر کرتے ہین۔ اس بیماری کو روکنے کی خاطر بیمار کو ہمیشہ علیحدہ
رکہین اور اوسکو عام پاخانہ مین بول و براز کرنے کی اجازت نہ دین بلکہ بیمار کو علیحدہ گملون
مین بول و براز کرنا چاہئے ایسے گملون مین خشک مٹی رکہی ہو۔ کاربالک ایسڈ فینائل
کروزوٹ لائسن وغیرہ دافع عفونت چیزین پڑی ہون اور رفع حاجت کے بعد ان غلاظتون کو
زمین مین کنوئین وغیرہ سے دور کئی فٹ گہرا دبا دینا چاہئے یا جلا دیوین تاکہ اوسکے ذرون
کو کسی چیز کے ساتھ ملکر تندرست انسانون پر اثر کرنیکا موقعہ نہ ملے اس قسم کا بخار متعفن موریون
اور پاخانجات وغیرہ کی عفونت اور ابخرون کے سونگہنے سے بہی پیدا ہو سکتا ہے اسواسطے
گہرون کی موریون اور پاخانجات کو عفونت پکڑنیکا موقعہ نہ دین۔ بیمار کے کپڑون کو
حسب ہدایت سابقہ صاف ستھرا کرنا چاہئے اور دیگر متعدی بیماریون کے روکنے کیواسطے
جو ہدایات دی گئی ہین اونکے پورے طور پر پابند ہونا چاہئے۔ تاکہ اس بخار کو پہیلنے کا موقع
نہ ملے۔ اس قسم کے بخار کو معیاد مقررہ سے پہلے رفع کرنا ناممکن ہے مرض کے دورہ
مین مریض کو منرل ایسڈس۔ مرکبات کونین دیوین۔ غذا کا بہت خیال رکہین جو
ہمیشہ نرم اور زود ہضم ہو۔ چونکہ اس قسم کے بخار کے دورہ مین انتڑیان زخمی ہو جاتی ہین

اسواسطے سخت اور ثقیل غذا نہ دیوین بلکہ بخار کے دور ہونے پر بھی اس قسم کی غذا نہ دینی چاہیئے

اری سی پے لس یعنے سرخ بادہ

سرخ بادہ مین بخار اور ورم لازمی ہے اکثر یہہ بیماری زخم۔ چہربٹ وغیرہ کی جگہہ پر ظاہر ہوتی ہے لیکن کبھی کبھی بغیر زخم کے بھی اسکا دورہ ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت مین اسکو اڈی ادپے تہک کہتے ہین۔ بیمار کی ماوف جگہہ بہت سوج جاتی ہے اور بہت سرخ ہوتی ہے۔ ورم اور سرخی کے باعث جلد پر جلن۔ خارش اور پرلے درجے کی تناوٹ معلوم ہوتی ہے بیمار کو سخت بخار کی دیگر علامات موجود ہوتی ہین۔ کبھی کبھی یہہ بیماری شفاخانہ کے سرجیکل وارڈ مین نگلی جگہہ خراب ہوا اور باطریق صفائی کے موجود نہونیکے باعث بیمارونکو لاحق ہوجاتی ہے۔ کمزوری وغیرہ دیگر قسم کے اندرونی باعثون کے علاوہ اس قسم کی بیماری کے خاص باعث یہہ ہین۔ زخم کو میلا رکھنا۔ پٹیون اور مرہم وغیرہ کا ٹہیک صاف نہونا۔ بیمار کو تنگ کمرون مین بند رکھنا۔ بیمارون کا تنگ جگہہ مین ہجوم ہونا یا کسی دیگر باعث کسی قسم کی عفونت کا زخم پر پہونچنا اسلیئے زخمیون کو ہمیشہ کھلے ہوادار مصفا خوب روشن کمرون مین رکھنا چاہئیے۔ اپنے ملک مین سردی وغیرہ یا دیگر چہوت کے بہانا سے زخمیون کو تنگ و تاریک مکانون مین جس جگہہ کہ تندرست انسان دن بہر بیٹھا بیٹھا بدبو کے مارے گھبرا جاتا ہے رکھنے کی جو رسم ہے وہ ایسے مریضون کے واسطے سخت مضر ہے۔ اس قسم کے ورم کے تحلیل کرنیکے لئیے جوکون وغیرہ کا لگانا بھی مریض کو مضر پڑتا ہے کیونکہ ایک تو بیماری کے باعث اوسکی طبیعت کمزور ہوتی ہے دویم اوسکے بدن سے کسی طریق سے خون لینے پر طبیعت بدرجہ غایت کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت بیماری کا مقابلہ نہین کرسکتی تحلیل ورم کے لیئے ورم کی جگہہ کو مستوا تر سکوڑ کرنا چاہئیے۔ دہنین کئی مرتبہ گرم گرم پولٹس

باندہین اگر ہاتھ یا پاؤن وغیرہ پر اس قسم کا ورم ہو تو اوسکو گنگنے گرم پانی مین رکھین بیمار کو مقویات از قسم کونین - فولاد اور مصفا خون ادویات از قسم کلوریٹ آف پوٹاش وغیرہ دیوین - زخم کو دافعہ عفونت ادویات سے صاف کرین - مریض کی غذا ہمیشہ مقوی ہونی چاہئے مثلاً دودہ - گھی - گوشت - انڈے - مریض کو تندرست یا دیگر زخمیون سے علیحدہ رکہنا چاہئے - اوسکی صحت کے بعد اوسکے کمرے کی از سر نو لپائی سفیدی وغیرہ کرانی چاہئے - اوسکی پوٹی پٹیون اور دیگر چیزون کو جلا دینا چاہئے تاکہ اوسکے زہر پہیلنے کا اور تندرست انسانون پر اثر کرنیکا موقع نہ ملے - سپنجہ وغیرہ سے اس قسم کے مریضون کے زخمون کا صاف کرنا قرین مصلحت نہین کیونکہ سپنجہ کے مسامون کے ذریعہ یہ زہر دوسرے انسانون یا زخمون پر پہونچکر یہی بیماری پیدا کرتی ہے لیئے سپنجہ کے بدلے زخم کو صاف کرنے کے لئے روی صاف کپڑے کے ٹکڑے یا نرم سن استعمال مین لاوین اور استعمال کرنے کے بعد ان چیزون کو جلا دین - یا زمین مین دفن کر دین -

ڈسنٹری (یعنی پیچش) - ڈایریا (یعنی اسہال)

موسم گرما مین اکثر یہ بیماریان لوگون کو دق کرتی ہین گو متعدی نہین ہوتین تاہم مریض جلد کمزور ہو جاتا ہے اور اگر انکا پورے طور پر تدارک نہ کیا جاوے تو عموماً مہلک پڑتی ہین اسہال اور پیچش سے عموماً ہر کس واقف ہوگا - پیچش مین درد کے ساتھ پاخانہ یا کف خون آمیز آتا ہے - بیمار کو بار بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے اور فراغت کیوقت اور بعد درد زیادہ ہوتا ہے - بیمار کو خفیف سا بخار بھی ہو جایا کرتا ہے - لیکن اسہال کی بیماری مین خون وغیرہ نہین آتا اور اجابت پتلی رنگت مین مایل بزردی یا سفید ہوتی ہے - ان بیماریون سے بچنے کی خاطر بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا چاہئے - ان

بیماریون کے باعث پیٹ مین خراب متعفن ہوا اور گرم پانیکا پینا۔ (۲) متعفن موریون یا خانون یا بدر رو کی ہوا کا سونگھنا۔ کسی باعث انہوہ وغیرہ کا اکٹھا ہونا۔ (۳) ہیضہ والے مریض کی اجابت کے اجزو نکا کسی طریق سے انسان کے اندر پہونچنا۔ (۴) خراب غذا کا کھانا یا عمدہ غذا کا بافراط کھانا (۵) گرم سرد ہونا خاصکر ورزش کے بعد یا دہوپ مین سے آکر قلفی یا برف وغیرہ کا کھانا (۶) بارش وغیرہ مین بہیگنا (۷) مے یا ہوا (۸) بوسیدہ یا بہت ہی پختہ یا کچے پہلون کا کھانا عمدہ سبزی کا افراط سے کھانا۔

ان بیماریون سے بچنے کی خاطر مذکورہ بالا باتونکا خیال رکھنا چاہئے۔ پیٹ پر کمر بند۔ صافہ۔ یا دہوتی خاصکر موسم برسات مین باندہنی چاہئے تاکہ پیٹ کی حرارت حداعتدال پر رہے۔

پیوارپورل فیور سودکی بخار

اس قسم کا بخار زچہ کی بعد وضع حمل ہوا کرتا ہے اور اکثر مہلک پڑتا ہے۔ اس بخار مین زچہ کو رحم یا اوسکے گرد نواح مین عموماً ورم ہوجاتا ہے اور اوس ورم کے باعث رحم کی رگون مین سوادسکے جذب ہونے اور رحم سے آلائش سکے دبیتی سے خارج نہونے کے باعث مریضہ کو سخت بخار۔ درد شکم نفخ اسہال ہذیان وغیرہ علامات ظاہر ہوتی ہین۔ زخمیون کے بارے مین پہلے بیان کیا گیا ہے کہ مریض کو کھلے ہوا دار کمرون مین رکھنا ضروری ہے تنگ تاریک بوسیدہ کمرون مین رکھنے سے اون کے زخمون مین پیپ پڑنے یا سرخ باد ہونے یا کسی دیگر طریق سے زخم کے بگڑجانیکا اندیشہ ہوتا ہے۔ معلوم رہے کہ زچہ کے رحم مین بھی آنول کے علیحدہ ہونے پر ایک بڑا بھاری زخم ہوتا ہے اسلئے زچہ کو نہاصکر سودکی بخار۱) بچاو) ضرورت کو تازہ نفیس ہوا کی دیگر ضروریات کی نسبت کم ضرورت

معلوم نہین ہوتی - اپنے ملک مین زچہ کو تنگ تاریک مکان مین رکھنے یا بند کرنے اور
وضع حمل کیوقت بوسیدہ میلے کچیلے کپڑون کے استعمال مین لانیکی اور آنول کو مریضہ کے
بستر کے نزدیک اوسی کمرے مین جادو وغیرہ کے تعصب سے دبا دینے کی رسم ہے یہہ
سخت مضر صحت ہے - لیکن زچہ کے پاس غیر آدمی یا مہترانی کو نہ جانے دینے کی جو رسم ہے
یہہ بہت مناسب معلوم ہوتی ہے کیونکہ کئی اقسام کی چھوت سے زچہ پر پہونچنے سے اوسکو
اس قسم کا بخار ہوسکتا ہے - حکیم یا دایہ کو بھی اس قسم کے بیمار کے پاس سے ہوکر کپڑے
بدلے بغیر کسی دوسری تندرست زچہ کے پاس نہ جانا چاہئے اور زچہ کو امتحان کرتے وقت
اپنے ہاتھون کو ہمیشہ کروزولوشن یا کاربالک لوشن وغیرہ دافع عفونت ادویات سے دہولینا
چاہئے - حتی الامکان ڈاکٹر کو پوسٹ مارٹم کے بعد زچہ کا ملاحظہ نہین کرنا چاہئے اگر اوسکے
سوا اسٹیشن مین کوئی دیگر ڈاکٹر نہو اور ہر دو کام اپنے درپیش آئین تو اوسکو مناسب ہے
کہ کپڑے بدلکر غسل کرکے ہاتھ وغیرہ کروزلوشن سے دہوکر اور ناخن تراشکر زچہ کا ملاحظہ
کرے - دایہ اور حکیم کو چاہئے کہ زچہ کو مدد دیتے وقت - یا امتحان کرتے وقت ہمیشہ اپنے
ہاتھون کو کروزولوشن یا کاربالک لوشن سے دہولیوے اور اس مطلب کے لئے یہہ چیزین
زچہ کے پاس ہر وقت بوتل - یا گملون مین تیار موجود رہنی چاہئے -

رجسٹریشن

رجسٹریشن یعنی پیدایش اور اموات کے حساب کتاب کی ضرورت شروع سے اسوقت اس کتاب مین امن امان کیساتھہ
زندگی بسر کرنیکے لئے وبائی بیماریون کو روکنیکے قاعدے بتائے گئے ہین۔ لیکن ان قاعدون کے کارگر ہونے یا نہ ہونیکے ثبوت کرنیکے لئے
یہہ بات ضروری ہے کہ موت اور پیدایش کا حساب کتاب رکھا جاوے کیونکہ حساب کتاب کے رکھنے کے بغیر یہ کہنا ناممکن ہے کہ حفظان صحت کے
قاعدون کے پابند رہنے سے تعداد موت کم ہوگئی ہے کہ نہین۔ لوگون کی عمر کی طوالت زیادہ ہوئی ہے کہ نہین۔ اسمین
بھی خانگی اخراجات کا شمار ہے اگر آپ یہہ چاہتے ہین کہ اپنی آمدنی اور خرچ سے ہر وقت آگاہ رہین
اور فضول خرچ نہون۔ تو یہ بات ضروری ہے کہ اپنی آمدنی اور خرچ کا حساب کتاب رکھین۔ جبتک آپ اپنے خرچ اور
آمدنی کا حساب کتاب نہ رکھینگے یہ نہ بتا سکینگے کہ کسی خاص مہینے مین آپکی آمدنی کیا ہوئی اور خرچ کیا ہوا فضول اور واجب خرچ کا تو
ذکر ہی نہین (۲) اسطرح موت اور پیدایش کا حساب رکھنے سے یہہ بتانا ناممکن ہے کہ کس ماہ مین تعداد اموات زیادہ
ہوئی اور کس ماہ مین پیدایش زیادہ ہوئی (۳) بغیر اس حساب کتاب کے یہ بات بتانی بھی مشکل ہوگی۔ کہ کس گانون یا قصبہ مین پیدایش یا اموات زیادہ ہین
جبتک یہہ معلوم نہو۔ تبتک قواعد حفظان صحت کے قایل نہون گے۔ اور وہ لوگ یہ خیال
کرینگے۔ کہ یہ قاعدے جو بتائے گئے ہین سب بناوٹی ہین جیسا کہ اکثر جہلا کی زبانی سننے
مین آتا ہے (۴) فرض کیا کہ ان مین سے چند ایک کے آپ پابند رہے اور بعض امورات کیطرف
توجہ بھی نہ کی۔ تو بھی بغیر پیدایش اور اموات کے حساب کتاب رکھنے کے یہہ معلوم نہین
ہو سکتا کہ چند ایک قواعد حفظان صحت کے پابند رہنے سے اموات کی بھی کچھہ کمی ہوئی
ہے کہ نہین (۵) فرض کرو کہ کسی جگہہ کے لوگ قوانین حفظان صحت کے پابند نہین اور اس
جگہہ کی آبادی گانون کے باعث تھوڑی ہے یا وہ جگہہ چھوٹا سا قصبہ ہے اور دن مین وہان
دو چار آدمی مرجاتے ہین آپ بغیر حساب کتاب رکھنے کے علاوہ کسی دیگر طریق سے نہ بتا
سکینگے۔ کہ مرنے والون کی اوسط عمر کتنی تھی۔ یا فی ہزار کس سے کتنی اوسط اموات ہوئین

(۶) ایک شہر کے باشندون کی اوسط عمر اور اوسط تعداد پیدایش اور اوسط تعداد اموات
کو دوسرے شہر کے باشندون کی اوسط عمر اوسط تعداد پیدایش اور اموات کے ساتھ بغیر
اس قسم کا حساب کتاب رکھنے کے تیار نہین سکینگے - فرض کیا کسی دو شہرون کے
باشندون نے اس قسم کا حساب کتاب رکھا ہے اور ایک دو سال کے بعد اس حساب کتاب کو ایک دوسرے
کے ساتھ ملانیسے معلوم ہوا کہ ایک شہر کے باشندون کی اوسط عمر کم اور اموات زیادہ اور تعداد پیدایش کم ہو تو ممکن نہین
کہ اس شہر کے باشندون کے دلمین سمجھ نہ تعداد اموات زیادہ اور تعداد پیدایش کم ہو یہ خیال گذرے کہ ضرور اوس شہر کے باشندون کی عمر کم ہونے موت
کے زیادہ ہونے اور پیدایش کے کم ہونیکا کیا باعث ہے جب اونکے دلمین یہ شوق پیدا ہوئی - تو
اپنے طریق رہایش آب و خورد اور دیگر قباحتون کی طرف ضرور متوجہ ہون گے - (۷) فرض
کیا کہ ایک گانون مین ٹیکا لگا ہے - اور دوسرے گانون مین ٹیکا نہین لگایا گیا - اوس سال
کی اموات کے نقشہ کے ملاحظہ سے معلوم ہوا ہے کہ جس گانون مین ٹیکا لگایا گیا تھا - اوس
گانون مین چیچک کی بیماری سے کوئی نہین مرا اور جس گانون مین ٹیکا نہین لگایا گیا - اس
گانون مین چیچک کے باعث بہت اموات ہوئین پس صرف پیدایش اور اموات کی حساب
کتاب کے رکھنے سے ہی ٹیکا لگانیکے فوائد صاف طور پر ظاہر ہون گے اور آپ نتایج پر پہنچینگے
کہ حقیقت مین ٹیکا لگانیسے چیچک رک جاتی ہے اور دوسرے سال اس گانون مین جہان چیچک
سے اموات ہوئین ٹیکا لگوانا جاری کردینگے اگر اس قسم کے رجسٹر نہ رکھتے تو موت کے
باعث معلوم ہونے تو درکنار ایک سال کے بعد دونون جگہون کی کل تعداد اموات
بھی معلوم نہین ہوسکتی - جب یہہ ہی نہ معلوم ہوا تو آپ کیونکر نتیجہ نکال سکینگے کہ قوانین
حفظان صحت کے پابند رہنے سے آپکو کہان تک فائدہ پہونچا ہے - (۸) جب صرف
نقشہ کا ملاحظہ کرنیسے آپکو معلوم ہوگیا کہ کسی خاص قصبہ مین تعداد اموات بہت تھی اس وقت

آپکے دل مین ضرور خیال آویگا کہ اسکا باعث دریافت کیا جاوے باعث معلوم ہونے پر آپ
اوس باعث کے دور کرنے کی کوشش کرینگے ۔ مثلاً اموات کے رجسٹر ملاحظہ کرنے پر آپکو معلوم
ہو کہ کسی جگہہ کے لوگ اسہال کی بیماری سے بہت مرتے ہین تو اس سے ضرور یہ
نتیجہ نکالینگے کہ اس جگہہ کے لوگون کی خورد و نوشت مین ضرور کچھہ خرابیان ہین ۔ جب
اتنا معلوم ہوگیا کہ کھانے پینے کی چیزون مین خرابیان ہین تو انکی اصلاح کے لئے کوشش
کرینگے اگر حساب نہ رکھتے تو آپ کیونکر کہہ سکتے کہ اس جگہہ کے لوگ اسہال کی بیماری سے
زیادہ مرے ہین یا کسی اور بیماری سے (۸) کتاب ہذا کے شروع مین پیدائش اور اموات وغیرہ
کی تعداد جو دی گئی ہے صرف اس قسم کی بہیون سے جانچ کر دی گئی ہے لاہور مین عمدہ
پانی کے ملنے سے جو فوائد حاصل ہوئے ہین وہ اس قسم کی بہیون کے ملاحظہ کر نتیجے
نتیجے نکالے گئے ہین سوچئے کہ اگر یہ بہیان نہ ہوتین تو ہندوستان اور انگلستان کی اوسط
پیدائش اور اموات کا مقابلہ کیونکر ہو سکتا کیونکر کہہ سکتے اور کیونکر ثبوت کرتے کہ کلکتہ اور بمبئی
مین عمدہ پانی لانیسے پہلے کی نسبت تعداد اموات کم ہوئی (۹) مختلف شہرون اور مختلف
قومون کی عالت صحت کا حال معلوم کرنے کی غرض سے اور بیماری کے باعث کو دور کرنے
کی غرض سے سرکار نے پیدائش اور اموات کے رجسٹر کھولے ہین اس سے سرکار اپنی تمام
ملک کے باشندون کی صحت اور لوگ اپنی شہر کی صحت کا حال معلوم کر سکتے ہین ۔ اسواسطے مناسب
ہے کہ ہر ایک میعاد مقررہ کے اندر اپنی متعلقہ پیدائش اور اموات کی چوکیدار یا محرر پیدائش
اور اموات کے پاس رپورٹ کرے ۔ متوفی کی عمر اور باعث موت ۔ حتی المقدور ٹھیک ٹھیک
طور پر لکھا جانا چاہئے اگر ممکن ہو تو حکیم سے باعث موت دریافت کرکے لکھا دین ۔
یا جہان حکیم موجود نہو تو اپنی عقل کے بموجب باعث موت ٹھیک طور پر قرار دیکر لکھانا

چاہئے ۔ کیونکہ لوگون کے ہی درست لکھانے پر ان رجسٹرون کی درستی اور انکا قابل اطمینان
ہونا منحصر ہے ۔ محررون اور گانون کے چوکیدارون کو بھی مناسب ہے کہ رپوٹ لڑکے
پہونچتے ہی اسکو درج رجسٹر کرین نہ کہ چوکیدار نتھانہ مین جانے سے ایکدن پہلے اس اپنے
گانون کی تعداد اموات کو بیٹھکر فرضی درج رجسٹر کراوے ۔ چونکہ آجکل معمولی کام کرنیوالے
خواندہ آدمی بکثرت ملسکتے ہین ۔ اسواسطے اگر ممکن اور مناسب ہو تو خواندہ آدمی کو چوکیدار بنانا
چاہئے تاکہ وہ خود موت اور پیدایش کی خبر ملتے ہی اپنے رجسٹر مین درج کرلیوے ۔ جیسا
موت کے رجسٹر رکھنے سے بیماری وغیرہ کے باعث معلوم ہوسکتے ہین ۔ ویسا ہی پیدایش کے
رجسٹر رکھنے سے اوسط پیدایش کا حال بہی معلوم ہوسکتا ہے چونکہ پیدایش خوشحالی پر منحصر ہوتی
ہے اسواسطے جس شہر کی اوسط پیدایش کم ہوگی ہم نتیجہ نکال سکینگے کہ اسجگہہ کی رعایا خوشحال نہیں ہے
اور اسکو خوشحال رکھنے کی تدابیر سوچی جائینگی ۔ اسواسطے پیدایش کی رپورٹ کرنے مین
بھی کسی قسم کا توقف نہ چاہئے ۔ محررونکو پیدایش اور اموات کے رجسٹر بہرنے مین کسی قسم
کی کاہلی نہ کرنی چاہئے ۔ کیونکہ اگر یہہ رجسٹر غلط اور ناقابل اطمینان ہوے ۔ تو وہ نتیجہ بھی جو ایک
شہر کے رجسٹرون کو دوسرے شہر کے رجسٹرون سے ملانے سے نکالینگے غلط ہوگا ۔ اور نتایج
کے غلط ہونیکے باعث ٹہیک ٹہیک طور پر ایک شہر کے اموات کو دوسرے شہر سے تشبیہ
دے سکینگے اور حفظان صحت کے نقص پکڑنے کی طرف پورے طور پر راغب ہوسکینگے ۔

جنرل ہاسپیٹل ڈیلرام

جگہہ

(۱) نیا شفاخانہ اگر بنوایا جاتا ہے۔ تو اسکو شہر کے باہر اونچی جگہہ پر جسکے نزدیک قصابخانہ بدررو نہر جھیل تالاب وغیرہ نہ ہو بنانا چاہئے۔ جیسا آپکو معلوم ہوچکا ہے۔ کہ حالت صحت مین بھی صفاہوا اور صفائی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اور حالت صحت مین بھی پسینہ سانس وغیرہ کے ذریعہ کئی قسم کی کثافتین انسان کے جسم سے ہر وقت خارج ہوتی رہتی ہین لیکن مریض کے جسم سے ان کثافتون کے علاوہ بیماری کے باعث کئی دیگر قسم کے اجزے خارج ہوکر ہوا کو متعفن کرتے ہین۔ اگر شفا خانہ بھی گنجان جگہہ پر یا نشیب مین یا جھیل وغیرہ کے نزدیک بنایا گیا ہے۔ تو اسکے کمرون کی ہوا کبھی مصفا نہ ہوسکیگی۔ کیونکہ جب اسکے اندر ہی متعفن ہوا گئی۔ تو تازی ہوا کیونکر نصیب ہوسکتی ہے۔ ان باتون کا لحاظ رکھکر شفا خانہ کی جگہہ مقرر کرکے شفا خانہ کی بناوٹ مین مفصلہ ذیل باتون کا خیال رکھین۔

عمارت

(۲) شفاخانہ کی بناوٹ اس ڈہنگ پر ہونی چاہئے۔ کہ بیرونی ہوا کی آمد رفت اسکے کمرون مین باسانی ہوسکے۔ تاکہ کمرون مین تازی ہوا ہر وقت بغیر روک کے جاسکے۔ مریض کی صحت کے لئے تازی ہوا کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر نقص بناوٹ کے باعث ہوا کی آمدرفت ٹہیک نہو۔ تو خواہ مریض کو کیسی عمدہ سے عمدہ دوا یا غذا کیون نہ ملے تو صحیح ہوادار مکان کی نسبت تنگ مکان مین وہ دیر سے شفایاب ہوگا۔ اسلئے شفاخانہ کے گرد خاصکر بارکون کے نزدیک اونچی چاردیواری نہین ہونی چاہئے۔ اگر لوگون کی آمدورفت روکنے کے واسطے کسی رکاوٹ کی ضرورت ہو۔ تو بارک سے دور دو چار فٹ اونچی چاردیواری بنا سکتے ہین (۳) بارکین پہلو بہ پہلو نہ ہونی چاہئین۔ بلکہ ایک ہی قطار مین ہونی چاہئین۔ اور دو بارکون کے درمیان قدرے ایک جانب ملازمان

شفاخانہ کیواسطے مکان بنائے جاوین ۔ اگر جگہہ وغیرہ کی قلت سے بارکین ایکساہی
قطار مین نہین بن سکتین ۔ تو دو بارکون کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ روشنی اور دہوپ
دونون بارکون کے برآمدون مین بخوبی جاسکے ۔ یعنے ایک بارک کی اونچائی سے دوگنا
فاصلہ دو بارکون کے درمیان رکھنا چاہئے ۔ ایک کرسی پر ایک ہی بارک ہونی چاہئے اور
بارکون کی کرسی سطح زمین سے کم سے کم دو فٹ اونچی ہونی چاہیئے ۔ شفاخانہ کے مکانات کو گہرون
کی طرح خانہ دار نہ ہونا چاہئے ۔ بلکہ ۲۰ ہی آدمیون کی ۔ رہائش کے لئے ایک لمبی بارک کافی
ہے ۔ ہر ایک بارک مین فی بیمار ۱۲۰۰ سے ۲۰۰۰ مکعب فیٹ جگہہ ہونی چاہئے ۔ اگر اس سے
کم جگہہ ہے یا بیمارون کو کئی ہاتھ گنجان کرکے رکھا گیا ہے تو اوس کمرہ کی ہوا متعفن
ہو جاویگی اور اوس شفاخانہ یا اوس کمرہ کے بیمارون مین ہاسپٹل گینگرین ۔ پائی ری میا
ایری سی پے لس وغیرہ امراض پیدا ہونگے ۔ سرجیکل مریضون کے لئے فی مریض
۲۰۰۰ ہزار مکعب فٹ سے کسی حالت مین کم جگہہ نہین ملنی چاہئے ۔ لیکن معلوم رہے
کہ اگر بارک کو بہت لمبا بناوگے یا اسی لحاظ سے لمبائی چوڑائی کم کرکے اونچائی
زیادہ کروگے ۔ تو ہوا کی درستی ٹہیک طور پر نہ ہوسکیگی ۔ ۲۴ بسترون کے لئے ۱۱۲
فٹ لمبی ۔ ۲۲ فٹ چوڑی اور ۱۸ فٹ اونچی بارک چاہئے ۔ بارک کی دونو جانبی
دیوارون کے برابر مریضون کے بستر ایکدوسرے کے بالمقابل ہونے چاہئے ۔
ہر ایک پہلو کے دو دو بسترون کے درمیان کم سے کم ۵ فٹ خالی جگہہ رہنی چاہئے ۔
اور دونو جانبی بسترون کے درمیان بارک کے ٹہیک وسط مین ۶ ۔ ۸ فٹ تک جگہہ
رہنی چاہئے تاکہ ملازمان وغیرہ کی آسانی سے آمد و رفت ہوسکے ۔ اور بستر اس حساب سے
رکہنے چاہئے ۔ کہ ہر ایک بستر کو ۱۰۰ مربع فٹ جگہہ مل سکے ۔ دریچہ کے دونو پہلوون کے

برابر بسترے ہونے چاہئے - دریچہ کے بالمقابل کوئی سبزہ ہو - بارکون کے چارون
طرف برانڈہ ونکا ہونا خاصکر گرم ملکون مین ضروری ہے تاکہ زائد گرمی سے بیمار محفوظ
رہین - ورنہ بارکون کی دیوارین گرم ہو جاوینگی - بارکون کو اسطریق پر بنانا چاہئے
کہ اونکی دیوارون مین دریچہ ودروازہ ۱۲-۱۳ فٹ کے فاصلہ پر ہون - تاکہ روشنی
اور ہوا کی آمدرفت باسانی ہوسکے - اور ہوا بیمار کے اوپر سے نہ گذرنے پاوے - کھڑکیون
اور دروازون کو ایک دوسرے کے بالمقابل ہونا چاہئے - تاکہ ہوا کی آمدورفت
باسانی ہوسکے - دروازونکو اتنا کشادہ ہونا چاہئے - کہ چار فٹ چوڑی چارپائی انکے
درمیان سے بچھی بچھائی گذرسکے - دریچہ سطح فرش سے ۳ فٹ اوپر اور چھت سے ایک
فٹ نیچے ختم ہون - اگر دریچہ چھت سے بہت نیچے رہے - تو متعفن ہوا کمرہ کے اوپر کے
حصہ مین اکٹھی رہیگی - دریچے اس قسم کے ہونے چاہئے - کہ انکے کھولنے اور بند کرنے
مین کسی قسم کی دقت نہو - اگر بارک کے گرد برانڈے ہین - تو دریچے بارک کے
چھت کے نزدیک اور برانڈے کی چھت کے اوپر کی طرف کھلنے چاہئین - دو دو دریچون کے
درمیان دیوار مین اتنی جگہہ چھوڑی جاوے کہ جسمین دو بسترے آسکین - مریض کے
بسترے کی جگہہ بند دیوار کے بالمقابل ہونی چاہئے تاکہ دریچہ کی ہوا براہ راست مریض
پر نہ پہونچہ سکے - اگر ممکن ہو - تو انگیٹھیان دیوارون مین نہ بنائی جاوین - کیونکہ ان سے
لکڑی کا خرچ زیادہ ہوتا ہے - اور کمرہ کے کل بیمارون کو حرارت ٹھیک طور پر نہین
پہونچہ سکتی - دیوار والی انگیٹھی کے بدلے کمرہ کے آدہ بیچ تلدار لوہے کی انگیٹھی لگانی
چاہئے - تاکہ نل کے راستہ دہوان وغیرہ کمرہ سے فوراً باہر جاسکے - اور اوسکی حرارت
کمرہ کی کل ہوا کو یکسان گرم کرسکے (ج) **فرش** دیوار اور چھت ہمیشہ پکا ہونا چاہئے

دروازے

دریچہ

انگیٹھی

فرش

تاکہ متعفن پانی وغیرہ کو فرش یا دیواروں مین غائب ہونیکا موقعہ نہ ملے (د) باورچی خانہ بیماروں کے کمروں سے الگ اور قدرے فاصلہ پر رکھنا چاہئے۔ تاکہ دہوان بلند کمرون مین نہ آسکے (ح) غسل خانہ اور جائے ضرور ایسے موقعہ پر بنانے چاہئین۔ کہ بیمارون کو اسجگہہ پہونچنے مین کسی قسم کی تکلیف نہ ہو اور ان جگہون کی متعفن ہوا بہی بارک مین پہونچنے نہ پاوے ۔ اسکے معلوم رہے۔ کہ کسی موسم مین خواہ گرما خواہ سرما بارک کی کہڑکیان ہرگز بند نہ کرنی چاہئے جیسا کہ اکثر بیمار سردی کے ڈر سے رات کیوقت کہڑکیان بند کر لیا کرتے ہین ۔ ایسا کرنے سے ہوا کی آمد و رفت بند ہو جاویگی ۔ اور کمرہ کی ہوا متعفن ہو کر مریضون کو سخت مضر ہوگی بلکہ کئی دفعہ ایسا کرنے سے کمزور زخمی آدمیون کو پائیمیا ۔ گنگرین اور اری سپلیس ہو جاتی ہے ۔ جیسے بیمارون کو تازی ہوا کی ضرورت ہے ۔ ایسی انکو روشنی کی بہی ضرورت ہوتی ہے ۔ روشنی کے فواید پہلے بیان ہو چکے ہین ۔ علاوہ ان فوائد کے بیمار بیچارہ دریچون وغیرہ کے ذریعہ باہر کی دہوپ سبز گہاس پہول پتے دیکہکر اپنی طبیعت بہلا سکتا ہے ۔ اسواسطے جہان تک ممکن ہو سکے کہڑکیون اور دروازون پر شیشے لگانے چاہئے تاکہ آندہی وغیرہ کے چلنے پر دروازون کے بند کرنے سے روشنی کمرہ مین آسکے ۔ شفاخانہ کی بدررو اور نالیون کا اور بول براز وغیرہ کا انتظام بہی ویسا ہی ہونا چاہئے ۔ جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے ۔ بلکہ شفاخانہ کی صفائی کی طرف زیادہ متوجہ ہونا چاہئے ۔ تاکہ اسجگہہ گندا پانی یا دیگر کسی قسم کی غلاظت اکہٹی نہ ہونے پاوے اور ہر روز کا روز میلا وغیرہ صفائی کا جمعدار دو وقت یا شفاخانہ کا مہتر شفاخانہ سے باہر مقررہ جگہہ پر پہینک آوے آب رسانی شفاخانون مین بافراط ہونی چاہئے ۔ تاکہ فرش نالی وغیرہ کے دہونے مین کسی قسم کی دقت نہو ۔ کنوون پر مریضون کو ہرگز نہ جانا چاہئے کیونکہ ان سے

غسل خانہ

بدررو نالی

آبرسانی

کوؤن پر جاہیے پانی مین خراب چیزون کے پڑنے سے پانی خراب ہو جانیکا احتمال ہو
گرمیون مین مریضون کے نہانے کے لیئے کوؤن سے دور جگہہ ہونی چاہئے۔ اگر ہسپتال
کے متعلقہ **باغ** ہے تو درختون کو کم سے کم بارہ بارہ فٹ کے فاصلہ پر ہونا چاہئے
اور تاوقتیکہ اونکی شاخین سطح زمین سے بیس فٹ اونچی نہون۔ انکی چھنگائی برابر
ہونی چاہئے۔ بارکون کے برانڈون کے چارون طرف بارہ سے سولہ فٹ تک زمین
رہنی چاہئے۔ اسپر گہاس ہی نہ لگانا چاہئے۔ تاکہ موسم گرما مین مریضون کی چارپائیون
وغیرہ بچھانے کے لیئے بخوبی جگہہ ملسکے۔ درختون کے بدلے شفا خانہ کے احاطہ مین
اگر سبزہ زار گہاس اور چھوٹے چھوٹے پودے پہول پہلواری لگائے جاوین تو اور بھی
بہتر ہوگا۔ درختون کا ہونا بھی موسم گرما مین گرمی وغیرہ کے روکنے کے لیئے ضروری
ہے۔ لیکن پہلدار درخت آنب جامن نہ لگانے چاہئے۔ کیونکہ مریضون کا جمگھٹ انکے
نزدیک رہیگا۔ اور کچہ مریضون کو بہہ پہل چوری کہانیکا موقعہ ملجاویگا۔ جس سے نقصان
کا احتمال ہے۔ شفاخانہ مین باغ پیداوار کی غرض سے نبنانا چاہئے۔ بلکہ مریضون کی
تفریح طبع کے لیئے **ہاسپٹل سٹے ٹس ٹکس**۔ جیساکہ رجسٹریشن کے فوائد بیان کیئے
ہین۔ ویسی ہی اسٹے ٹس ٹکس کے ہین۔ اگر لکانو وغیرہ یا لوگون کے ناخواندہ ہونیکے باعث
رجسٹریشن مین غلطی ہوگی۔ تو کچہہ مضائقہ نہین۔ لیکن شفا خانہ کے جسٹرون کی خانہ پوری
اور جراحی دستکاریون کے ریزلٹ۔ کنہین بیمارون کے خارج ہونیکے وقت نکاسی دیئے
وینا یا اوٹ پیشنٹ رجسٹر بہرنے مین پوری پوری توجہ کرین۔ ان مین کسی قسم کی غلطی
کا احتمال نہو۔ **ہاسپٹل فرنی چر**۔ یعنی اسباب ضروری۔ برانڈون پر چلیونکا ہونا ضروری
ہے۔ تاکہ مکہیان وغیرہ اندر جاکر مریضون کو دق نکرین۔ شام کو غروب افتاب کے بعد

باغ

رجسٹر

اسباب

کل چکون کو باندہ دینا چاہئے۔ اور صبح کو طلوع آفتاب سے ایک گھنٹہ بعد کھول دینا چاہئے۔ کسی شفا خانون مین چک لگی ہوئی ہین۔ لیکن ان کے کھولنے باندہنے کی تکلیف نوکر گوارا نہین کرتے۔ اسلیئے انکا ہونا نہ ہونا یکسان ہے مہتمم شفاخانہ کو اسباب کی طرف ضرور متوجہ ہونا چاہئے کیونکہ چکون کے برسون بند رہنیکے باعث پرندا ون مین انڈے دیتے ہین گھونسلے بنا لیتے ہین۔ اور بچہ دیتے ہین۔ سوچئے ان چکون نے کیا کام دیا۔ انکا ہونا نہ ہونا یکسان تہا۔ چارپایان (۱) چھ فٹ لمبی چار فٹ چوڑی ہونی چاہئے۔ جہان تک ممکن ہوسکے۔ شفا خانون مین آہنی چارپایان رکھنی چاہئین۔ کیونکہ نواری اور سوتری کی چارپایان نا چار مریضون کے بول براز نکل جانیسے متعفن ہوجاتی ہین۔ اور انکا صاف کرنا نہایت مشکل بلکہ ناممکن ہے (۲) کھٹمل وغیرہ پڑ جانے سے بیمارون کو ہمیشہ بے چینی رہتی ہے (۳) اگر اوسط خرچ نکالا جاوے۔ تو نواری اور سوتری کی چارپایون پر لوہی کی چارپاؤنکی نسبت زیادہ خرچ پڑجاتا ہے لوہی کی عمدہ خوبصورت چارپایان رڑکی کارخانہ سے ملسکتی ہین لیکن اگر کسی باعث اوسجگہہ سے انکا منگوایا جانا مشکل یا ناممکن ہو تو تہوڑیسی توجہ اور تکلیف سے معمولی قسم کی آہنی چارپائی ہر ایک اسٹیشن پر بن سکتی ہے چونکہ اکثر بیمار ان چارپایون کے چبہنے کی شکایت کرتے ہین اسلیئے اونپر پرالی یا سن کے گدیلے کہنے سے انکی شکایت بہی دور ہوجاویگی۔ چارپاؤنکو گرد مسہری لگانا فضول ہے اگر ایک مریض کو دوسرے سے الگ کرنا ہے۔ تو انکی چارپایون میچ نزدیک چھوٹا سا سکرین یعنے پردہ رکھہ دین۔ یہ پردہ ایسا ہونا چاہئے۔ کہ با ساتی اٹھ سکے۔ اور مریض کا سر چارپائی پر بیٹھنے کیوقت پردہ کے اوپر کے کنارے سے قدرے نیچے رہے۔ بسترون کی سر کی طرف سر کے لیئے کچھہ ارام گاہ ہی بنانی چاہئے۔ بستر پر روئی دار گودڑی ہرگز نہ ہونی چاہئے۔ انکا صاف کرنا اور دہونا ناممکن ہوتا ہے

چک

اگر خراب ہونیکے بعد انکو جلایا جاوے تو بہت نقصان کا احتمال ہے ۔ اوڑہنے کے
لیئے سردیون مین اونی کمل اور گرمیون مین چادر ہونی چاہئے اور نیچے بچہانے کے
لیئے سردیون مین خشک پرالی کے گدیلے اور دری ہونی چاہئے فرض کیا کہ گدے
خراب بھی ہو جاوین ۔ تو پرالی کو نکالکر جلا سکتے ہین ۔ اور گدے کے غلاف کو صاف
کرسکتے ہین ۔ ہر ایک شفاخانہ مین زیرین اطراف کی ہڈیون کے فریکچر والے بیمارون کے
لیئے تخت پوش کیطرح لکڑیکا بستر ہونا چاہئے ۔ تاکہ مریض کی ٹانگ مین بستر ہی کے
خم کہانیکے باعث کجی وغیرہ نہ ہو جاوے ۔ لکڑی کے بستر کے عین درمیان مین چوتڑون
کی جگہہ کے بالمقابل پائخانہ کرنے کے لیئے اگر سوراخ رکھا جاوے ۔ تو کچھہ ہرج نہین کمزور
اور نحیف مریضون کے بسترون پر واٹر بڈ ۔ اے ار بڈ ۔ یا اے ار کشن ۔ لگانے چاہئے
تاکہ اون کے پیچہے کیطرف ہمیشہ پشت کے بل پڑا رہنے سے دباؤ کے باعث گوشت کے مردار
ہو جانیسے زخم نہ پڑ جاوے ۔ اگر کسی جگہہ پر یہہ چیزین دستیاب نہین ہو سکتین ۔ اور کوئی
مریض ایسا آگیا ہے کہ اسکے لیئے ایر کشن کی بہت ضرورت ہے ۔ تو مناسب ہے
کہ اسکے کمر کے نیچے چھوٹی سی مشک یا کوتا ۔ سرنائی ہوا سے بہر کر رکھدین ۔ وہ بھی ایر کشن
کا کام دیگی ۔ ہر ایک مریض کے بستر کے پاس اسکے سر کیطرف ایک صندوق ہونا
چاہئے ۔ تاکہ مریض اپنے برتن اور دیگر کہانے کی چیزین اس مین رکھہ سکے اور کمرہ کی صفائی
درست رہے کمرہ مین اور چیزین بے ترتیب نہ پڑی رہین ۔ صندوقچہ دو فٹ چوڑا اور تین
فٹ اونچا ہونا چاہئے ۔ پاؤن کے ذریعہ سطح زمین سے صندوقچہ بلند رکہنا چاہئے
تاکہ سیلاب کے باعث اوسکی اندرونی چیزین خراب نہ ہو جاوین ۔ مریض کے بستر ہی
کے داہنے پہلو کے برابر خواہ لوہے کا لوٹا نڈہ یا روغنی گملا مریض کے تہوکنے کے لیئے

لکڑیکا بستر

ہوادار بستر

رکھنا چاہئے۔ تاکہ فرش خراب نہو۔ مریضون کے کہانے کے برتن پیتل کے نہ ہونے چاہئے خواہ مٹی کے ہون۔ خواہ اس نے ملڈ لوہے کے۔ یا چینی کے ہون۔ مریضون کے بسترون کی چادرین اور پہننے کے کپڑے کم سے کم ہفتہ مین ایک دفعہ بدلنے چاہئے۔ میلے کپڑون کو اچھے کپڑون کے گدام مین ہرگز نہ لیجانا چاہئے۔ بلکہ دوڑ و کلی ان کپڑونکو ایک کوٹھری مین دہوبی کے آنے تک علیحدہ رکھ چھوڑے۔ **مال خانہ** ۔ ہر ایک شفاخانہ مین بارک کے نزدیک فالتو اسباب مثلاً کپڑے وغیرہ دیگر ضروریات کے رکھنے کے لئے ایک علیحدہ کمرہ ہونا چاہئے۔ اور اسمین سب چیزین باترتیب سلسلہ دار رکہنی چاہئے۔ جیسے پہلے بیان ہوچکا مال گدام مین گندے کپڑے یا دیگر کسی قسم کی میلی چیز نہ ہونی چاہئے اگر غلطی سے ایسی چیز رکھی جاوے تو کمرہ کے کل اسباب کے خراب ہو جانیکا احتمال ہے تاکہ مال خانہ کو کم سے کم دن بہر مین ایک گہنٹہ تک کھلا رکھنا چاہئے تاکہ تازی ہوا سکے اندر سے پہر جاوے اور اسباب کے خرابکہو جانیکا احتمال نہ رہے **اپرے ٹنگ روم** ۔ جراحی عمل کرنے کے لئے ہر ایک شفاخانہ مین اپرے ٹنگ روم کا علیحدہ ہونا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ برانڈے یا کسی تاریک کمرہ یا دوسرے لوگون کے سامنے جراحی عمل کرنا باعث نقصان ہوتا ہے۔ برانڈے مین ایک تو کلورو فارم ضایع جاتا ہے۔ تاریک کمرے مین روشنی کی قلت رہتی ہے۔ کھلی جگہہ مین عمل ہونیکے وقت لوگ اکثر جہانکتے رہتے ہیں۔ اور کبی دفعہ کبی آدمی خون وغیرہ کو دیکھکر غش کھا جاتے ہین۔ ایسا ہونے پر جراح کا خیال ضرور منتشر ہو جاتا ہے۔ جبتک ایک علیحدہ خوب روشن کمرہ نہ بنایا جاوے۔ تب تک یہ سب قباحتین دور نہین ہوسکتین۔ اپرٹنگ روم کے فرش کو بارک کی سطح زمین کے برابر ہونا چاہئے بارک اور اپرٹنگ روم کے درمیان ہموار دبجا فرش ہونا تاکہ مریض کو ایک جگہ سے دوسری جگہہ لیلانے اور لیجانے مین تکلیف نہو۔ ہر ایک اپرٹنگ روم کی چہت مین (اسکائی لایٹ) یعنی آئینہ دار

سو گیہ ہو تا ضرور ہے تاکہ روشنی اوپر سے میز پر آسکے اور جراح کو دستکاری کرتے وقت تاریکی
کے باعث کسی طرحکی تکلیف نہو اوپریٹنگ روم میں الماری کا ہونا بھی ضروری ہے تاکہ اوسجگہہ
ہر وقت دوشن پٹیان ج - وغیرہ دیگر ضروریات ناگہانی موقعون کے لئے تیار موجود رہیں -
اسجگہہ کی کھڑکیون آئینون اور چکون کیطرف بھی ویسی توجہ ہونی چاہئے جیسا پہلے بیان ہوچکا ہے -

ڈیڈ ہوس - یعنے مردہ گھر ہمیشہ بارک سے بہت دور اور ایسی سمت میں ہونا چاہئے کہ جسطرف کو
عموماً ہوا کا رخ نہو - تاکہ اوسجگہہ کی متعفن ہوا بارکون میں نہ آسکے بلکہ شہر دن وغیرہ میں مردہ خانہ
شفا خانہ کے احاطہ سے باہر اور ایسے موقعہ پر ہونا چاہئے کہ لوگونکا گذر اوسکے نزدیک سے
نہو مردہ خانہ کے چارونطرف محفوظ دروازہ یا کہڑکیان ہونی چاہئے تاکہ پوسٹ مارٹم
کرتے وقت ہوا کی آمد و رفت بخوبی ہو سکے کہیون وغیرہ کے بچاؤ کے لئے مردے خانہ میں ہی
چکون کا ہونا نہایت ضروری ہے پوسٹ مارٹم کے بعد مردے خانہ کے متعلقہ فرش میز وغیرہ
کو خوب دہو ڈالنا چاہئے - اگر کوئی لاوارث مریض بارک میں مرجاوے تو اوسکو فوراً بعد
ملاحظہ ڈاکٹر صاحب مردہ گھر میں پہونچا دینا چاہئے کیونکہ مردہ کے زندہ مریضون میں دیر تک
رہنے سے کسی طرح کے نقصان کا احتمال ہے -

فرائض ملازمان شفاخانہ

محصن شفاخانہ - موسم گرما میں ہر روز صبح کو بیرونی بیمار دیکھنے سے پہلے لیکن موسم سرما عرب
بیرونی بیمار دیکھنے کے بعد اندرونی بیمارونکا ملاحظہ کرے - ہر روز ہر ایک اندرونی بیمار کے
بیڈ ہیڈ ٹکٹ پر اوسکی روزانہ کیفیت اور دیگر وجوہات دیکر بشرط ضرورت نسخہ وغیرہ تبدیل کرنا
چاہئے - اگر بیمار نیا ہو تو بیمار کی کل کیفیت آغاز بیماری سے ہسپتال میں داخل ہونے تک
ٹکٹ میں درج کرلے بعدہ بیمار کی موجودہ حالت درج کرے - اور اپنی تشخیص کی پوری

وجوہات دیگر بیماری درج کرنی چاہئیے - سخت بیمارون اور مجروحون کو اپنے ہاتھ سے یا اپنے
سامنے مرہم پٹی لگاوے - اپنے دورے (راونڈ) کیوقت شفاخانہ کے کمرون برانڈون
باورچی خانے اور میٹوتکی صفائی کا بھی ملاحظہ کرے کیونکہ ان باتون کی چہان بین نہ کرنے سے
ملازم سست ہو جاتے ہین - وارڈ کی دیوارون فرش - برانڈے اور پاخانہ کی دیوارونکو
اون مین سے گذرتے وقت غور سے دیکھا جاوے تاکہ تھوک بلغم وغیرہ کی چھینٹین اوپر نہون
بیمارون کے بسترون اور اونکے متعلقہ چیزونکی آرایش اور صفائی کا بھی خیال رکھے اور ہرایک
بیمار کی شکایت کو توجہ سے سنے - اندرونی بیمارون کے بعد بیرونی بیمارون کا ملاحظہ کرے
اور ہرایک کی بیماری کامل تشخیص کے بعد درج رجسٹر کرنی چاہئے اوٹ ڈور بیمارون مین
بیٹھنے سے پہلے مہتمم شفاخانہ کو چاہئے کہ کمپونڈنگ اور ڈریسنگ روم مین جاکر دیکھے
کہ آیا ان دونون کمرونکی صفائی ٹھیک ہے یا نہین - چیزین درستی سے آراستہ ہین
یا نہین - مریضون کے لئے عموماً وہ نسخجات جو روزمرہ استعمال مین آتے ہین تیار ہین
یا نہین - مرہم وغیرہ درستی سے تیار کئے گئے ہین - پولٹس نو تیار شدہ ہے یا بوسیدہ
پولٹس کے لئے انگیٹھی گرم موجود ہے یا نہین بیرونی بیمارون کے ملاحظہ کے بعد اپنے
دیگر رجسٹرون کی خانہ پوری کرے - شام کو بھی اندرونی مریضونکا ملاحظہ کرے - صفائی
کیطرف بھی خیال رکھے کہ چلمین باندھی ہوئی ہین اور کھڑکیین کھلی ہین یا نہین - موسم
گرما مین طلوع آفتاب کے بعد اور موسم سرما مین دس بجے کے بعد اگر جگہہ ہے تو مریضون کے بستر
کمرے سے باہر برآمدے یا کھلی جگہہ مین دو تین گھنٹہ کے واسطے رکھادینے چاہئے تاکہ
کمرون کی ہوا صاف ستھری ہو جاوے اور کھلی ہوا مین مریضون کے آنے سے اونکی
طبیعت کو بھی فرحت حاصل ہو - مہتمم اپنے شفاخانہ کے ہرایک انتظام اور چیز کا ذمہ دار ہے

اور اگر مقررہ وقت کے علاوہ دیگر وقت مین بھی کوئی سخت بیمار آجاوے تو اوسکو فوراً دیکھنا

چاہئے۔ بیرونی بیمارون کے کمرہ مین شفاخانہ کا کوئی نہ کوئی ملازم ہر وقت حاضر رہے

تاکہ ناواقف مریض یا۔ اوسکے لواحق کے کسی آدمی نہ ملنے کے باعث اوسجگہہ سے واپس نہ چلے

جاوین۔ **کمپوڈر** کو حسب ہدایت مہتمم شفاخانہ گولی۔ مکسچر۔ ہکی وغیرہ روزانہ استعمال

کمپوڈر

کے لئے تیار رکھنے چاہئے۔ اپنے متعلق بوتل۔ بائٹ۔ اوزارس وغیرہ کو صاف ستھرا

رکھے اونپر لیبل وغیرہ درستی اور صفائی سے لگاوے کسی صورت مین زہریلی ادویات

الماری سے باہر نہ رکھنی چاہئین۔ اندرونی بیمارون کو وقت مقررہ پر دوائی بستروں پہ

جاکر پلاوے۔ ہر ایک اندرونی بیمار کے لئے علیحدہ علیحدہ شیشی ہونی چاہئے اوس شیشی پر

مریض کا نام اور نسخہ کی نقل لکھکر لگا رکھے اگر ایک نام کے دو بیمار ہون تو نام کے علاوہ

مریض کی ولدیت بھی لکھدینی چاہئے تاکہ غلطی کا احتمال نہ رہے ہر ایک بوتل پر کارک

درستی سے دے تاکہ اوڑنے والی ادویات کارک ڈھیلا ہونے کے باعث اوڑ نہ جاوین۔

روزمرہ بیرونی بیمارونکا کام ختم ہونے کے بعد اپنے کمرہ کی کل چیزون کو خود صاف کرکے

درستی سے رکھے اور کمرہ بند کرنے سے پہلے کمرے کے فرش کو مہتر سے صاف کروائے۔

ڈریسر۔ اپنے متعلقہ اوزارون برتنون وغیرہ کو صاف رکھے۔ حسب ہدایت مہتمم صاحب

ڈریسر

معمولی مرہم۔ لوشن۔ بینڈیج وغیرہ بیمارون کے آنے سے پہلے بناکر تیار رکھے۔ پولٹس گرم گرم

لگانی چاہئے۔ زخمونکو صاف کرتے وقت سپنج وغیرہ کا استعمال نکرے کیونکہ ان کے

ذریعہ ایک بیمار کے زخم کی مواد دوسرے بیمار کے زخم پر بآسانی جاسکتی ہے۔ ان کے

بدلے نرم سن یا پرانے صاف ستھرے چیتھڑے یا بینڈیج کے ٹکڑے استعمال مین لاوے اور

ایک بیمار کے دہونے کے بعد اوس ٹکڑے کپڑے کو پھینک دیا جاوے۔ زخمون کو دہوتے

وقت خیال رکھے کہ زخم کے دہون کا پانی زمین پر نہ گرے زخم کو دہوتے وقت زخم کے نیچے گملہ وغیرہ رکھ دین اگر کسی کے زخم مین کوئی خرابی دیکھے تو اوسکی رپورٹ فوراً مہتمم صاحب سے کرے - ہر روز کام کے بعد اپنی کل اوزارون اور کمرے کی دیگر اشیا کو خود صاف کرے اور کمرے کی فرش کو مہتر سے صاف کروا کر کمرے کو بند کرے اپنی متعلقہ بوتلون اور پاٹ وغیرہ پر لیبل وغیرہ صاف ستہرے رکھے - اگر کسی دن اوپریشن ہو تو اوپریشن روم مین اوپریشن سے پہلے معمولی ضروریات - سن - بنڈیج - لوشن - ٹنکچر - گرم سرد پانی - روئی - ساڈسٹ وغیرہ تیار رکھے - **وارڈ کلی** اپنی متعلقہ بارک کے دروازون آئینون مریضون کے بسترون اور چارپایون کو صاف ستھرا اور باترتیب رکھے اگر کسی بیمار کا بسترا یا کپڑے خراب ہو جاوین تو اوسکو وارڈ کلی خود یا بہشتی کی مدد لیکر بدل دیوے - چارپایون کو اندر اور باہر لیجاوے اگر کوئی بیمار خود کھانا نہ کھا سکتا ہو تو اوسکو اپنے ہاتھ سے کھلا دے بیمارون کو وقت ضرورت پر انکو رفع وغیرہ کرے - چونکہ بار بار کھڑکیون اور روشندانون وغیرہ کا کھولنا اور بند کرنا اوسکا منصبی کام ہے - کپڑون کے گدام مین میلے کپڑے جمع کرے - وہ روز کے روز دہوبی کو دیدینے چاہئیں - برسات مین شفاخانہ کے کل اونی کپڑونکو کم سے کم ہفتہ مین ایکدفعہ دہوپ لگا دے تاکہ کپڑونکو کیڑا نہ لگے - باورچی کے ساتھ باورچی خانہ سے کہانا اوٹھا کر بارک مین لاوے - اور بیمارونکو کہانا تقسیم کرنے مین مدد دیوے - **باورچی** - آزمودہ کار ہو - ہر ایک کچی خوراک کا ملاحظہ پکانے سے پہلے مہتمم صاحب سے کراوے - باورچی خانے اور اوسکے برتنون کو صاف ستھرا رکھے صبح کا کہانا دس بجے اور شام کا کہانا ۶ بجے بیمارونکو پہونچا دے کہانا بیمارون کو وارڈ مین دینا چاہئے کوئی بیمار یا آدمی باورچی خانہ مین نہ جاوے اور نہ وہ وہان کہانا کہاوے باورچی کہانا تقسیم کرنے کے بعد اپنے متعلقہ برتنون اور باورچی خانہ کو صاف ستھرا کرے اگر برتن پتیل وغیرہ

وارڈ کلی

باورچی

سکے ہون تو انکو کم سے کم [illegible] دال وغیرہ ریہو کر بچا دے اور کسی
صورت مین کسی بیمار کو کوئی چیز باسی نہ ملے مثلاً بیمارونکو (اگر مثلاً کہار نہین ہے) پانی دینا
بھی باورچی کا کام ہے - باورچی خانے سے ساگ پات وغیرہ فضول چیزین صندوقچہ یا ٹوکری
مین جو اس مطلب کے واسطے باورچی خانہ سے باہر رکھی رہے۔ ڈالے تاکہ کل جگہ میلی ہونیکا احتمال نہ رہے
بہشتی - ہر روز صبح و شام شفاخانہ کی کل بارکون اور مقررہ فرش پر چھڑکاؤ کرے۔ موری
فرش وغیرہ دھولانے مین مہتر کو پانی بھر بھر کر دیتا رہے۔ مسلمان بیمارون کو بارکون مین پانی دیوے
اگر کوئی لاچار مسلمان بیمار ہو [illegible] تو اسکو اپنے ہاتھ سے کھانا کھلا دے۔ بیمارون کی
چارپائیان نکالنے مین وارڈ قلی کی مدد [illegible] سے پہلے اور سردیون
مین طلوع آفتاب سے پہلے بارکون [illegible] اور ہر روز شام کو
بیمارون کے بسترون کے پاس [illegible] خالی گملے رکھے تاکہ بیمار
پیشاب وغیرہ گملون مین ہی کرین اور فرش [illegible] - مہتر کا کام صبح کے وقت سب سے پہلے
ان گملون کو اوٹھا کر جائے ضرور کے [illegible] - مہتر قریب کے خراب پانی یا غلیظ نالیون وغیرہ کے
لیجانے مین مدد دیگا - ٹٹیون کو صاف [illegible] - اور ٹٹی مین کوئی جگہ [illegible] میلی نہین رہنی
چاہیے ہر ایک ٹٹی مین [illegible] - انچہ کے قریب [illegible] ڈالنی چاہیے - بیرونی بیمارون کے کمرون کو
ہر روز کام ختم ہونے کے بعد صاف کرے اور کل شفاخانہ کی بارکون کو بہشتی کی مدد سے کم سے
کم مہینے مین ایک بار دھو ڈالنا چاہیے لیکن موری بدررو اور غلیظ فرش کو ہر روز دھونا چاہیے
کمزور لاوارث مریضون کے گندگی آلودہ کپڑے دھوئے۔

بجلی

بارش سے پہلے یا بارش کے وقت جب انسان اور حیوان آسمان کی طرف بادلوں میں مختلف قسم کی روشنی کی چمک
دیکھتے ہیں جسکو عام لوگ بجلی کی چمک کہتے ہیں - بجلی ایک خاص قسم کی طاقت یا حرکت کا نام ہے اور
یہہ طاقتیں دو قسم کی ہوتی ہیں [illegible] دونوں طاقتیں ایک دوسرے کے ملنے کا
بہت میلان رکھتی ہیں اور دونوں کے ملنے سے ایک قسم کی آواز اور روشنی پیدا ہوتی ہے - آواز کو گرج کہتے ہیں
اور روشنی کو عام طور پر بجلی کہتے ہیں گو یہہ دونوں [illegible] مختلف طاقتوں کے آپس میں ملنے سے
ایک ہی وقت پیدا ہوتی ہیں لیکن روشنی کی رفتار تیز ہونیکے باعث روشنی پہلے نظر آتی
ہے اور آواز [illegible] حرکت ہوتی ہے بادلوں میں گا بازی دو قسم کی
حرکت ہوتی ہے - چونکہ ان دونوں کی کشش آپس میں ہوتی ہے اور بارش وغیرہ کے وقت بادلوں کے سطح زمین -
درختوں - عمارتوں وغیرہ کے نزدیک آنے سے دونوں قسم کی طاقتیں ایک دوسرے کو کھینچتی ہیں اور صدمہ پیدا ہوتا ہے جسکے باعث
انسان اور دیگر حیوانات کو نقصان پہنچتا ہے بجلی کی مختلف حرکتیں دنیا کی کل چیزوں کی
دیہات میں دیکھی گئی ہیں بلکہ بعض چیزیں ایسی ہیں کہ انکے درمیان بجلی بآسانی گذر جاتی ہے مثلاً دھاتو چیزیں لوہا
پیتل - تانبہ - چاندی وغیرہ - پانی اور دیگر رقیقات - ایسی چیزوں کو کنڈکٹر کہتے ہیں لیکن بعض چیزیں
ایسی ہیں جنکے راستہ بجلی بآسانی نہیں گذر سکتی مثلاً شیشہ لکڑی اینٹ پتھر وغیرہ جنکو نان کنڈکٹر کہتے ہیں -
کل چیزیں جو سطح زمین کے ساتھ لگی ہوئی ہوتی ہیں زمین کی منفی حرکت رکھتی ہیں اسلئے بادلوں کی بازی کو حرکت
ان چیزوں کے ذریعہ زمین کی منفی کو حرکت کے ساتھ مل جاتی ہے - ان دونوں کے ملنے کے وقت ایک صدمہ
پیدا ہوتا ہے جو انسان و دیگر حیوانوں کو صدمہ پہنچاتا ہے اسلئے بارش اگرچہ کسی وقت بارش سے بچنے کی غرض سے اونچے
درخت یا کسی اونچے مکان کی آڑ میں دریا یا ندی کے کنارے پر کھڑا ہونا خطرہ جان کا ہے کیونکہ بادل درختوں اونچے
مکانوں یا پانی کے نزدیک سے گذرتے وقت اپنی بجلی کی تاثیر زمین کی بجلی کی تاثیر سے ملانے پر صدمہ پیدا کرتے

ہین جس سے انسان مر سکتا ہے اسیطرح اسیوقت گہر مین دیوار کے پاس یا انگیٹھی کے ساتھ کہڑا ہونے سے
بھی بجلی کے صدمہ کا احتمال ہے کیونکہ بجلی انگیٹھی کے لوہے کے راستہ فرش پر پہونچتی ہے اور فرش کے پتھریلا
اور خشک ہونیکے باعث زمین پر نہین جا سکتی۔ اسواسطے اگر انسان اوس انگیٹھی کے نزدیک اوسکو ہاتھ
لگائے یا اوس سے علحدہ ہی کہڑا ہو تو ممکن ہے کہ بجلی انگیٹھی کو چھوڑکر اوسکے بدن مین سے اوسکو گڈکنڈکٹر
ہونیکے باعث گذرے اور اوسکو ہلاک کر ڈالے کیونکہ انسان کے بدن مین بھی عرقیات ہوتے ہین جنکے راستہ بجلی باآسانی
گذر سکتی ہے اسی باعث مکان پر بارش کیوقت وہان کے برتن مثلاً کانسی وغیرہ رکھنا ممنوع ہے کیونکہ کانسی پر
بجلی گرنے سے کانسی کا تو کچھہ نقصان نہین کیونکہ گڈکنڈکٹر ہے لیکن اوسکے نیچے والی دیوار کی چیزین بیڈکنڈکٹر
ہین اور بجلی اون مین سے گذر نہین سکتی اسلیئے اسکے صدمہ کے باعث مکان پہٹ سکتا ہے اور وہی صدمہ مکان کے اندر
والے انسانون یا دیگر حیوانون کو ہلاک کر سکتا ہے۔ اسی لحاظ سے بارش کیوقت گرجے کی گہنٹی بجانا یا مندر مین ٹل
بجانا مناسب نہین اتفاقیہ اگر میدان وغیرہ مین بارش پڑے۔ تو ہمیشہ سب سے اونچے درخت یا مکان سے
۲۰ یا ۳۰ فٹ کے فاصلہ پر کہڑا ہونا چاہیئے۔ پہاڑ پر بارش کیوقت زین سواری نہین چلنا چاہیے۔
گاڑی وغیرہ مین یا گہر مین بارش اور بجلی کیوقت گاڑی یا گہر کی دیوار کے ساتھہ لگکر بیٹھنا مناسب نہین کیونکہ
بجلی ہمیشہ مکانون کی دیوارون کے راستے سطح زمین پر پہونچتی ہے۔ بجلی کی مختلف حرکتون کے آپسمین ملنے سے
جیسے روشنی اور صدمہ پیدا ہوتا ہے اسیطرح گرمی بھی پیدا ہوتی ہے اور اسی گرمی کے باعث انسان کا بدن
خاص اوس جگہہ سے جہان بجلی اوسکے بدن مین داخل ہوتی ہے جل جاتا ہے۔

تمت بالخیر

فہرست مضامین

تمت بالخیر



BOOKS FOR SALE.

THE following books in Urdú can be got from the autho on remitting thier cash price, or by value payable packets :—

	Price per Copy.		
	Rs	A.	P.
1. **Diseases of Heart and Lungs** illustrated by 32 plates, some being coloured pp. 400—16 D.R.	4	0	0
2. **Human Anatomy** Descriptive and Surgical, illustrated by 210 plates, pp. 980—16 D.R....	7	0	0
3. **The Dissector's Guide** or Hadi-i-Tashrih illustrated by 2 plates pp. 122—16 D.R. ...	1	0	0
4. **A Manual of** Practical Hygiene and general Hospitalism pp. 200—16 D.R. ...	2	0	0

The Author.

PREFACE

Being aware of the great want for a book on Practical Hygiene and General Hospitalism in Urdú, I have endeavoured to give the principal points of the subjects in the following pages, which I hope will not fail to be of use to the public and medical subordinates especially of the Hospital assistant class in whose promotion examinations the subjects have been included. The book has been written out in plain Urdú and the technicalities have been avoided as much as possible to suit the capacities of the general public who are not medical men.

It is arranged under the following heads:—

1. Preliminary remarks.
2. Air.
3. Water.
4. Food, its adulterations and bad effects of drinking, &c.
5. Land.
6. Dwelling houses.
7. Dress.
8. Exercise.
9. Seasons of the year.
10. Personal cleanliness.
11. Suggestions on Sanitation for municipalities.
12. Suggestion on Sanitation for villages.
13. Epidemics, rules to prevent them.
14. Cholera, its prevention and treatment
15. Small-pox, vaccination.
16. Measles. Malarious fevers.
17. Consumption.
18. Typhoid fever. Puerperal fever. Erysipelas.
19. Dysentery and Diarrhœa.
20. Registration of Births and Deaths.
21. General Hospitalism.
22. Points to be observed at the time of thunder storms and rain.

LAHORE, 1st July 1888. B. R.